

روبن جی کارمن



تمرینهای شنا

ترجمه:

اسفندیار خسروی زاده

دکتروازگن میناسیان



روبن جی. گازمن

تمرینهای شنا

ترجمه

اسفندیار خسروی زاده

دکتر وازگن میناسیان

Guzman. Ruben.J.

گازمن، روبن، ۱۹۵۷ - م

تمرینهای شنا / روبن جی. گازمن؛ ترجمه اسفندیار خسروی زاده، واژگن میناسیان . - مشهد: آستان قدس رضوی، شرکت به نشر، ۱۳۸۴.

۱۹۴ ص. - مصور. - (انتشارات آستان قدس رضوی، شرکت به نشر؛ ۷۰۴)

ISBN 978 - 964 - 02 - 1017 - 8

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۰۲ - ۱۰۱۷ - ۸

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Swimming drills for every stroke, 1998.

عنوان اصلی:

۱. شنا - آموزش. الف. خسروی زاده، اسفندیار، ۱۳۲۹ - مترجم. ب. میناسیان، واژگن، ۱۳۴۴ - مترجم. ج. آستان قدس رضوی، شرکت به نشر.

۷۹۷/۲۱

G ۷۸۳۶ / ۳۵ / ۸ ت ۲ گ

م ۸۴ - ۳۳۹۵۳

کتابخانه ملی ایران



تمرینهای شنا

روبن جی. گازمن

ترجمه اسفندیار خسروی زاده و دکتر واژگن میناسیان

ویراسته دکتر مهدی طالب پور و حمیدرضا نگهبان

چاپ دوم / ۱۳۸۷

۳۳۰۰ نسخه / وزیری

چاپ: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

شابک جلد: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۰۲ - ۱۰۱۷ - ۸

حق چاپ محفوظ است.

به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

دفتر مرکزی: مشهد، ص. پ ۹۱۳۷۵/۴۹۶۹، تلفن ۸۵۱۱۱۳۶-۷، نمابر ۸۵۱۵۵۶۰

دفتر تهران: ۸۸۹۶۰۶۲۰، ۸۸۹۶۲۳۰۱، نمابر ۸۸۹۶۵۹۸۲

آدرس اینترنتی: www.behnashr.com پست الکترونیک: publishing@behnashr.com

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵.....	مقدمه مؤلف
۷.....	چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟
۹.....	مقدمه مترجمان
۱۱.....	فصل اول نفس گیری و بازدن
۴۲.....	فصل دوم حرکت پروانه‌ای (پارویی) دستها
۶۲.....	فصل سوم کرال پشت
۸۳.....	فصل چهارم کرال سینه
۹۹.....	فصل پنجم قورباغه
۱۱۶.....	فصل ششم پروانه
۱۳۲.....	فصل هفتم برگشتهای کرال سینه و کرال پشت
۱۵۴.....	فصل هشتم سایر برگشتها و پایانها
۱۷۱.....	فصل نهم استارتها

مقدمه مؤلف

شنا کردن، به ترکیبی از قدرت جسمانی و مهارت فنی نیاز دارد. به دلیل اینکه آب محیطی ناآشنا برای انسانهاست، در سطوح رقابتی جنبه‌های فنی حرکت در آب بسیار مهمتر است. کسانی که در این ورزش شرکت می‌کنند، اغلب تجربه چندانی نسبت به فنون صحیح شنا کردن ندارند. آنها وقتی مهارت بیشتری کسب می‌کنند، پیشرفت برایشان بسیار هیجان‌انگیز است. اما حتی برای شناگران باتجربه، پیشرفتهای جزئی در یک تکنیک، تفاوت‌هایی را در زمینه کسب یا از دست دادن مقامهای ملی ایجاد خواهد کرد.

به عنوان یک شناگر، برای من جای بسی خوشحالی است که توسط «اون هان» مربی بزرگ شنا و فوتبال دبیرستان «بل» در جنوب لس آنجلس آموزش دیده‌ام. «هان» دارای یک سری اصول آموزشی بود که باعث بهبود توانایی ورزشکار در شنا کردن سریعتر می‌شد. وقتی من شناگر شایسته‌ای شدم که وی به من یاد داد چگونه از مهارتهای فنی به طور مؤثری استفاده کنم تا بتوانم از شناگران دیگر عملکرد بهتری داشته باشم. به عنوان یک مربی، تحت تأثیر

روش آموزشی با قاعده و اصولی «جان وودن» مربی بزرگ بسکتبال قرار گرفت. نتیجه این شد که برنامه آموزشی من در مدت بیش از ۱۵ سال توسعه یافت و تصفیه و به کارگیری شد و تحت آزمون قرار گرفت. در این فرایند تکاملی، بسیاری از شناگران پیشرفتهای زیادی در تکنیک و اجرای خود داشتند. این کتاب، پایه و اساسی را برای شنای رقابتی فراهم می‌کند. تمامی تمرینهای لازم به طور مطمئنی ارایه شده‌اند، به طوری که یک شناگر به مهارتهای اساسی شنای رقابتی دست می‌یابد. تسلط در این مهارتهای پایه، زیربنای پیشرفت آینده را به وجود می‌آورد.

شناگران برای پیشرفت مناسب در تکنیکهای خود به روشهای برنامه‌ریزی شده نیاز دارند که یادگیری آنها آسان باشد و نسبت به آزمونها و ارزیابیهای که از آن به عمل می‌آید، پاسخ موفقیت‌آمیزی داشته باشد. شناگرانی که این کتاب را مطالعه کنند، از روشهای مؤثر یادگیری در تمرین مهارتهای شنا بهره‌مند خواهند شد. آنها می‌توانند هنگام مسابقه، اجرای بهتری داشته و سریعتر شنا کنند. آنها به احتمال زیاد علاقه پایداری به شنا پیدا می‌کنند و از این روز ورزش لذت بیشتری می‌برند.

مربیان به یک برنامه آموزشی جامع و به خوبی طراحی شده نیاز دارند. همچنین، به روشی نیازمندند که انعطاف‌پذیر باشد و با موقعیتهای مختلف تناسب و سازگاری داشته باشد. این کتاب با طرح روشی سازمان‌یافته در آموزش شنا، برای مربیان مفید خواهد بود. با این روش، آنها در سطوح پیشرفته آموزش، با یک شیوه طراحی شده، ارتباط مؤثری پیدا می‌کنند و از حمایت شناگران و والدین برخوردار خواهند شد. وقتی یک مربی در استفاده از این تمرینها تبحر یافت، می‌تواند به آسانی نواقص شناگر را شناسایی و برطرف نماید و اجازه دهد ورزشکاران سریعتر شنا کنند و شناگران بهتری شوند.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

اجازه دهید اعلام کنم که برای آماده شدن در مسابقه اصلی، ۱۶ هفته فرصت دارید. ۹ هفته اول را به آموزش منظم و متوالی تمرینهای ارایه شده در این کتاب اختصاص دهید. در هر هفته به تمرینهای یک فصل آنپردازید؛ آنگاه تمرینهای فصلهای ۳ تا ۶ را به منظور اصلاح تکنیکها تکرار کنید. این کار، ۴ هفته طول می کشد. در ۳ هفته آخر روی شروعها، برگشتها، و پایانها (فصلهای ۷ تا ۹)، و تجدید نظر در مورد هر یک از نواقص شنای اصلی، تمرکز کنید.

برای اینکه بتوانید تمامی برنامه‌های این ۱۶ هفته را به موقع اجرا کنید، هر هفته را همانند آنچه در ذیل آمده است، سازماندهی نمایید:

- روز اول: ۲ یا ۳ تمرین اول را شروع کنید.
 - روز دوم: تمرینهای روز اول را مرور و آنگاه ۲ یا ۳ تمرین جدید را شروع کنید.
 - روز چهارم و پنجم: تمامی تمرینهای اصلی را به ترتیب مرور کنید.
- همیشه مرحله گرم کردن را انجام دهید، اما حداقل یکی از تمرینهای اصلی

آموزش داده شده روز قبل را در آن بگنجانید. هر گاه شناگران تمام مطالب مندرج در طرح آموزش را فراگرفتند، یک تمرین اصلی از هر شنا نیز می‌تواند بخشی از مرحله گرم کردن باشد. هر هفته، این تمرین اصلی را تغییر دهید. تمرینهای اصلی باید توسط شناگران به خاطر سپرده شده و هر هفته اجرا شوند. برای شروع و آموزش هر تمرین، این مراحل را دنبال کنید:

● **توضیح تمرین:** شرح کاملی از چگونگی تمرینی که باید اجرا شود، ارائه دهید.

● **نشان دادن تمرین:** با استفاده از تصاویر یا نمایش تمرین و حرکت توسط خودتان، شناگران را به انجام تمرین ترغیب کنید.

● **تصحیح حرکت:** متذکر شوید که تمرین چگونه به روش صحیح انجام می‌گیرد. آنگاه هر بار روی یک نکته تمرکز کنید. هر یک از اشتباهات را تصحیح نمایید، تا تمرین به درستی انجام می‌گیرد.

● **تکرار:** وقتی شناگران یک تمرین یا حرکت را صحیح انجام دادند، این حرکت را آن قدر تکرار کنید که به صورت عادی درآید و مطمئن شوید که شناگران تکنیکهای غلط را فراموش نکرده باشند.

در همین جا، لازم است به مریان بگویم شغل آنان آسان نیست و نتایج آن بسیار کند و تدریجی حاصل می‌شود. امیدوارم این کتاب شغل شما را آسانتر و لذت‌بخش‌تر نماید.

در مورد شناگران نیز امیدوارم از انجام این تمرینها لذت ببرند. مطالب بسیار زیادی برای یادگیری در شنا وجود دارد. سعی کنید هر تمرینی را در کمترین زمان ممکن فرا بگیرید. امیدوارم این کتاب در آموزش تمام مهارتهای مهم شنا به شما کمک کند و در اجرای آسانتر و سریعتر آن، یاری‌تان کند.

مقدمه مترجمان

به جرأت می‌توان گفت که شنا یکی از مهمترین فعالیتهای جسمانی است که در سطوح مختلف به آن پرداخته می‌شود؛ به طوری که علاوه بر فواید فیزیولوژیکی و روانی، در بسیاری موارد، فعالیتی حیاتی است که بقای زندگی افراد را تعیین می‌کند. از طرف دیگر، بسیاری از علاقه‌مندان در سطوح قهرمانی به آن می‌پردازند. در این سطح، افرادی موفق خواهند شد که بتوانند مؤثرترین فنون شنا را فرا گرفته و آنها را به کار گیرند.

به طور کلی، برای فراگیری شنا، شیوه‌های مختلف آموزشی با استفاده از ابزارهای گوناگون مطرح گردیده است که می‌توانند در تمامی سطوح به علاقه‌مندان کمک کنند. در این خصوص، کتابهای زیادی نیز عرضه شده که هر یک سعی کرده‌اند یادگیری این فن و پیشرفت در آن را تسهیل کنند. اثر حاضر، یکی از مناسب‌ترین کتابها در زمینه شنا محسوب می‌شود، زیرا از شیوه‌های منحصر به فرد و جدیدی برای آموزش شنا استفاده کرده است و تمامی تمرینها را از ساده به مشکل و از آسان به پیچیده طبقه‌بندی نموده و به آموزش آنها پرداخته است. این روش، فرایند آموزش را تسهیل

کرده و به مریان شنا کمک شایانی می‌نماید که امید است مورد استفاده علاقه‌مندان قرار گیرد.

در ترجمه این کتاب، تمام تلاش مترجمان بر این بوده است که با حفظ امانتداری کامل، به انتقال مناسب مفهوم نیز نایل شوند. با وجود این، این کار خالی از اشکال نیست؛ امیدواریم استادان فن با راهنمایی‌های ارزنده خویش، ما را در برطرف نمودن ایرادهای آن یاری نمایند.

در پایان، از مسؤولان محترم شرکت به‌نشر (انتشارات آستان قدس رضوی) به خاطر حسن استقبال و تسریع در روند چاپ این کتاب، صمیمانه سپاسگزاری می‌نماییم.

اسفندیار خسروی‌زاده - وازگن میناسیان

تابستان ۱۳۸۴

نفس گیری و پازدن

انجام صحیح حرکات نفس گیری و پازدن، شاید جزو ساده ترین مهارت های شنا کردن باشند. با وجود این، این مهارتها اغلب نادیده گرفته می شوند. نفس گیری و پازدن صحیح، از این نظر که باعث احساس راحتی در آب، داشتن وضعیت مناسب بدن، و حرکت سریع و مؤثر در آب می شوند؛ از عوامل بسیار مهم برای یک شناگر هستند.

شناگران سریع و کارآمد:

- چنانچه بخواهند به آسانی و با نیروی مقاوم کمتری در آب حرکت کنند و انرژی و زمان کمتری مصرف کنند، با بدن کشیده خود^۱ آب را می شکافند.
- عمل نفس گیری را راحت و آسوده انجام می دهند. اگر نفس خود را حبس کنند، انرژی خود را هدر می دهند.
- تمرینهای این فصل به شناگران کمک می کند به درستی و با بدنی کشیده شنا کنند و نفس گیری صحیح را فراگیرند. اصلاح نفس گیری یا وضعیت بدن، اغلب می تواند به نتایج مؤثری منجر گردد. این فصل، پایه و اساس تکنیک شنای پیشرفته را فراهم می کند.

^۱ Streamline position.

تمرینهای فصل اول

- ۱- نفس‌گیری در خارج و داخل آب
- ۲- تمرین پای کرال در سطح آب
- ۳- فشار به دیواره استخر و شناوری
- ۴- پازدن آهسته در حالت خوابیده به پشت
- ۵- پازدن با بدن کشیده
- ۶- پای کرال پشت
- ۷- پای پهلوی
- ۸- پای کرال سینه
- ۹- پای قورباغه در سطح آب
- ۱۰- پای قورباغه معکوس
- ۱۱- حرکت پای قورباغه سر بالا
- ۱۲- نفس‌گیری و حرکت پا در شنای قورباغه
- ۱۳- تمرین حرکت پای پروانه در خارج از سطح آب
- ۱۴- حرکت پای دولفین معکوس
- ۱۵- پای دولفین معکوس با بدن کشیده
- ۱۶- پای دولفین در حالت راه رفتن در آب
- ۱۷- پای دولفین در زیر آب

۱ □ نفس‌گیری در خارج و داخل آب

هدف

اطمینان از نفس‌گیری صحیح. نفس‌گیری باید راحت انجام شود؛ اگر نفس خود را حبس کنید، انرژی‌تان هدر می‌رود.

شرح تمرین

۱- با هر دو دست، موج‌گیر یا لبه استخر را بگیرید به طوری که رو به دیواره باشید. پاها را موازی با دیواره یا کف استخر قرار دهید.

۲- سر خود را درست از بالای سطح آب به زیر آب ببرید.

۳- همزمان با رفتن دهان و بینی‌تان به زیر سطح آب، نفس خود را خالی کنید و به طور یکنواخت جابجایی به داخل آب بدمید. فقط وقتی دهانتان از سطح آب بالا آمد، نفس بگیرید.

۴- آهسته نفس بگیرید و راحت بایستید. در هر نوبت، حرکت را حداقل ۲۰ بار تکرار کنید.

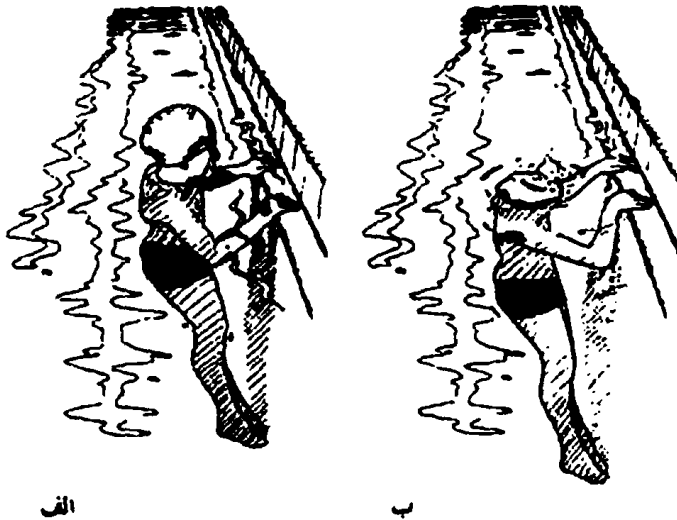
نکته مهم

وقتی سرتان از سطح آب بالا آمد، به بازدم ادامه ندهید. در صورتی که صدای بازدم شما شنیده شود و یا اگر آب را به خارج از دهان خود می‌دمید باید بر بازدم خود فقط در زیر آب، و روی دم در سطح آب تمرکز کنید.

تذکر

• یک شمع را (به طور واقعی یا خیالی) روی لبه استخر و در جلوی خود قرار دهید. هنگام

بالا آمدن، نباید با بازدم خود شمع را فوت کنید!



۲ □ تمرین پای کرال در سطح آب^۱

هدف

کمک به شناگران برای اینکه چگونگی انجام پای کرال را ببینند و احساس کنند.

شرح تمرین

- ۱- روی لبه استخر بیرون از آب بنشینید. انگشتان و پاها را به طور مستقیم در سطح آب بکشید، به طوری که فقط انگشتان پای شما سطح آب را لمس کنند. پاها را پایین ببرید تا حدود ۳۰ سانتی متر زیر آب قرار گیرند. آنها را نزدیک به هم نگه دارید.
- ۲- یک پا را آهسته تا سطح آب بالا بیاورید، سپس در حالی که همزمان پای دیگر را بالا می آورید، آن را حدود ۳۰ سانتی متر به زیر آب ببرید. به طور متناوب حرکت بالا و

^۱ . flutter kick Deck.

پایین بردن پاها را ادامه دهید. وقتی از کنار یکدیگر عبور می‌کنند، مطمئن شوید که پاهای شما نزدیک به هم هستند. انگشتان پاهای خود را بکشید و در امتداد انتهای دیگر استخر نگه دارید.

۳- به بالا و به طرف سطح آب پا بزنید. اما پا را بالاتر از سطح آب نبرید. سرعت پازدن را بتدریج افزایش دهید.

۴- همزمان با افزایش سرعت پازدن، بتدریج زانوها را کمی خم کنید؛ به طوری که مچ پاهای شما شل باشد.

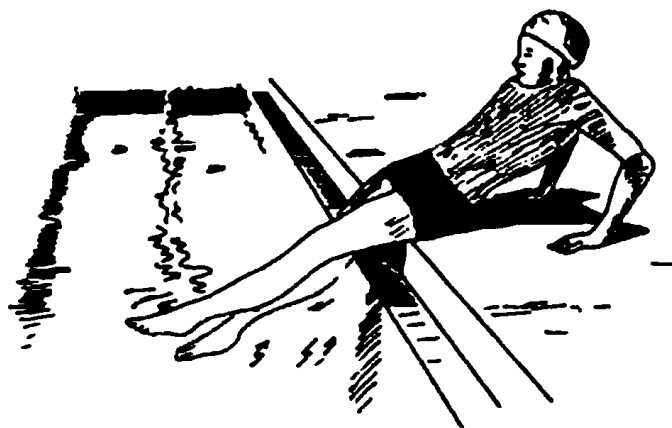
نکات مهم

- انگشتان پاهای خود را به صورت کشیده در امتداد طرف مخالف استخر نگه دارید و از بردن آنها به سمت بالا خودداری کنید.
- به هنگام پازدن در آب، سعی کنید حبابهایی در آب به وجود آورید، ولی پاها نباید شل و شلوب 'کنند. زیر سطح آب پا بزنید نه بیرون از آب.

تذکرات

- از هر نفر بخواهید در آب بایستد و دستهایش را زیر آب نگه دارد، به طوری که انگشتان دست او به طرف کف استخر باشد. نوک پنجه یک پا را به کف دست بزنید. اگر در ابتدا با انگشتان پا این کار را انجام می‌دهید، باید به طور هدفمند این کار را اجرا کنید.
- بالا آوردن پا را تمرین کنید. پاها را روی یک میله یا پشت یک صندلی نگه دارید؛ با پایي که روی زمین قرار دارد، بایستید. انگشتان پای دیگر را کشیده نگه دارید و انگشت بزرگ را به زمین برسانید و زمین را لمس کنید. پای خود را راست و کشیده بگیرید. سپس به آرامی آن را حدود ۲۰ سانتی‌متر از زمین بالا بیاورید و به مدت ۲ ثانیه نگه دارید. آهسته پای خود را پایین بیاورید و با انگشت پا زمین را لمس کنید. حرکت را ۱۰

تا ۲۰ مرتبه تکرار کنید؛ سپس حرکت را با پای دیگر انجام دهید.



۳ □ فشار به دیواره استخر و شناوری^۱

هدف

تمرین وضعیت صحیح بدن برای شناوری کمرال پشت.

شرح تمرین

- ۱- با دستها، موج گیر یا لبه استخر را بگیرید و پنجه پاها را در امتداد لگن به دیواره استخر بچسبانید.
- ۲- با استفاده از نیروی پاها، به آرامی به دیواره استخر فشار دهید. بدن خود را به صورت کشیده و به پشت روی سطح آب رها کنید و حدود ۵ ثانیه در این وضعیت شناور بمانید.
- ۳- دستها را در کنار بدن نگه دارید. به پشت خود کمی قوس بدهید تا شکم شما در امتداد سطح آب قرار بگیرد. بهتر است ساق پاها نیز کمی به طرف پایین خم شود.

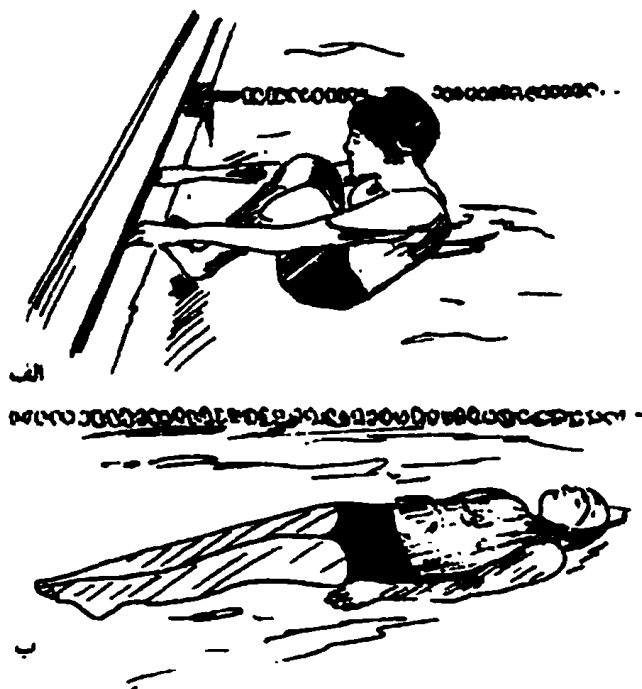
۴- به طور عادی و راحت نفس بکشید و بالاته خود را در سطح آب نگه دارید.

نکات مهم

- مطمئن شوید که سر خود را به قدر کافی عقب نگه داشته‌اید، به طوری که فقط گوشهای شما در زیر آب باشد.
- همان گونه که روی آب شناور هستید، انگشتان پاها را کشیده نگه دارید.

تذکر

از هر شناگر بخواهید با شروع عمل شناوری، یک تخته شنا را روی شکم خود نگه دارد. ببینید چه مدت می‌توانید این حالت را حفظ کنید.



۴ □ پای کرال آهسته در وضعیت خوابیده به پشت^۱

هدف

تمرین وضعیت صحیح بدن برای شنای کرال پشت همراه با عمل پازدن

شرح تمرین

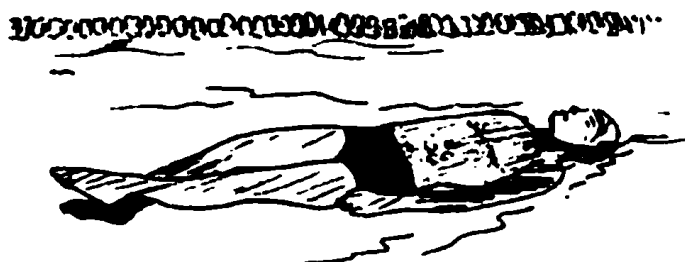
- ۱- همانند تمرین قبلی، از وضعیت شناوری شروع کنید و بتدریج اجرای حرکت پای کرال آهسته را به آن بیفزایید. فقط به اندازه‌ای پا بزنید که بدن شما روی سطح آب بماند.
- ۲- حدود نیمی از طول استخر را پا بزنید، سپس متوقف شوید.
- ۳- از نیمه استخر برگردید و تمرین پازدن را شروع کنید. دقت نمایید قبل از اینکه به دیواره استخر برسید، پازدن را متوقف کنید.

نکات مهم

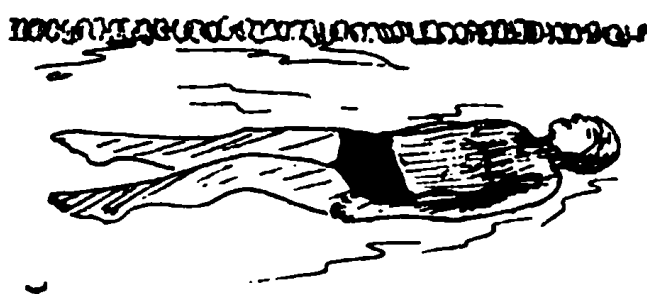
- در حالی که وضعیت صحیح بدن را حفظ می‌کنید، تا حد امکان آهسته پا بزنید.
- در سطح آب به راحتی بمانید! سر خود را عقب نگه دارید و از این وضعیت لذت ببرید.

تذکر

همانند آنچه در تمرین قبلی شرح داده شد، می‌توانید از تخته شنا نیز استفاده کنید.



الف



۵ پازدن با بدن کشیده^۱

هدف

آموزش وضعیت کشیده دستها همراه با پازدن. چنین وضعیتی، باعث کاهش اصطکاک می‌شود و به شما کمک می‌کند با صرف انرژی بسیار کمی آب را بشکافید.

شرح تمرین

۱- یک دست را روی دست دیگر خود قرار دهید، به طوری که انگشتان شما داخل یکدیگر باشند. در این وضعیت، حرکت دستها به سمت بالا اهمیتی ندارد.

۱. stroke kick.

- ۲- پشت یک دست را در کف دست دیگر خود به گونه‌ای قرار دهید که به هم قفل شوند و به هنگام عمل کشش از هم جدا نگردند.
- ۳- بازوها را مستقیم در بالای سر نگه دارید، به طوری که بتوانید سر خود را بین بازوهایتان قرار دهید. بازوها حداقل باید کمی پشت گوشها قرار گیرند.
- ۴- همانند آنچه در تمرین شماره ۳ گفته شد، با فشار به دیواره استخر وضعیت شناوری به خود بگیرید تا بدن شما به طور کشیده قرار گیرد.
- ۵- پازدن آهسته را به تدریج به آن اضافه کنید در حالی که شکم خود را بالا نگه داشته‌اید. به الگوی شناوری، کشیدگی بدن، و پازدن خود فکر کنید.

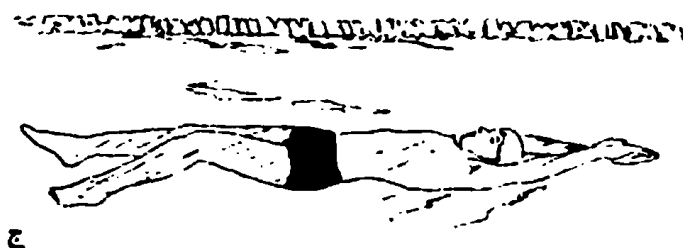
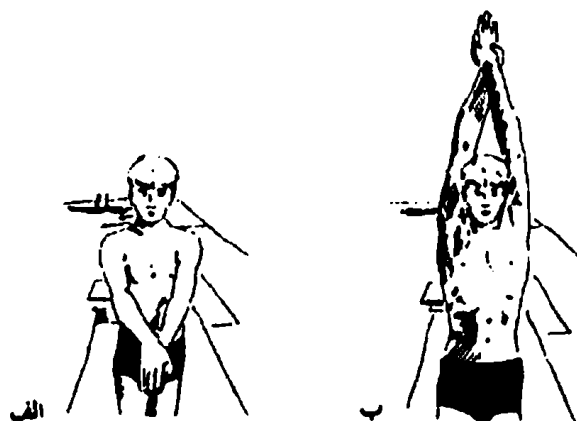
نکات مهم

- به ترتیب، بر روی هر یک از این جنبه‌های مهم یعنی شناوری، کشیدگی بدن، و پازدن تمرکز کنید.
- راحت و آسوده باشید؛ آن را با فشار انجام ندهید.
- انگشتان پاها را بکشید و مچ پاهایتان را شل و راحت بگیرید. به آرامی پا بزنید. سر خود را عقب نگه دارید.
- دستها را کاملاً زیر آب نگه دارید.

تذکرات

- همانند تمرین شماره ۳ (فشار به دیواره استخر و شناوری) می‌توانید به خوبی از تخته شنا نیز استفاده کنید.
- برای مشاهده و کنترل وضعیت کشیدگی بدن خود در حالت ایستاده در مقابل یک آینه قرار بگیرید.
- سه قانون برای وضعیت کشیدگی بدن وجود دارد. آنها را به خاطر بسپارید:
 - ۱- یک دست روی دست دیگر باشد.

- ۲- دستها به هم قفل شود.
- ۳- گردن خود را بین بازوها قرار دهید.



۶ پای کرال پشت^۱

هدف

تمرین پای کرال پشت، با حداکثر سرعت با حفظ وضعیت صحیح بدن.

شرح تمرین

- ۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. تمرین شماره ۵ را تکرار کنید. حالت مناسب

کشیدگی بدن و وضعیت صحیح آن را حفظ کنید.

۲- پازدن را با سرعت و نیروی بیشتری آغاز کنید.

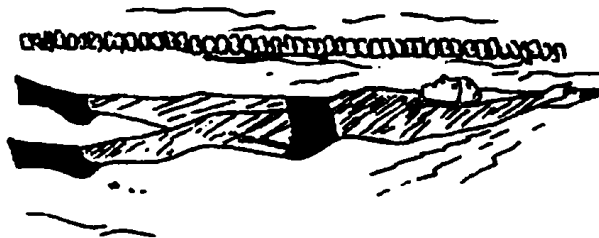
نکات مهم

- شناوری، کشیدگی بدن و پازدن را به خاطر داشته باشید.
- دستهای خود را به طور کامل داخل آب نگه دارید.
- انگشتان پاها را بکشید و موج پاهایتان شل و راحت باشد.
- با عمل پازدن در آب، حباب به وجود آورید، اما شلب شلوپ نکنید.
- سر را تا حدی عقب نگه دارید، به نحوی که گوشهای شما کمی زیر آب قرار گیرد.
- شکم خود را بالا بگیرید.

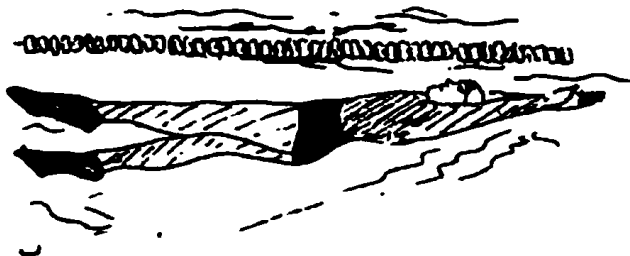
تذکر

بینید چگونه می‌توانید به قدری قوی و شدید پا بزنید که تا حد ممکن آب را به غُل غُل

در آورید. برای شکافتن و غُل غُل آب با دوست خود رقابت کنید!



الف



۷ پای پهلوی

هدف

تثبیت اصول مکانیکی صحیح حرکت پای پهلوی که در شنای کمرال سینه و کمرال پشت مورد استفاده قرار می‌گیرد.

شرح تمرین

۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. لبه دیواره استخر بایستید. تخته شنا را در یک دست بگیرید، به طوری که ساعد شما روی سطح آن باشد و با انگشتان قسمت بالایی آن را بگیرید.

۲- حرکت را با فشار به دیواره استخر شروع کنید و دست دیگر را پایین و کنار بدن خود نگه دارید.

۳- در آب به طرف شانه دستی که تخته را گرفته است، به طور مایل بغلتید، به طوری که شانه مخالف شما در بالای سطح آب باشد. تپه و پاهایتان با شیب اندکی روی آب قرار بگیرند.

۴- حرکت پازدن را با پای سریع کمرال آغاز کنید. سرتان را به راحتی روی سطح آب قرار دهید، به طوری که فقط گوش در زیر سطح آب و گوشه چشم شما روی سطح آب باشد. در این حالت، گوشه دهان شما تا اندازه‌ای در زیر سطح آب خواهد بود. بعد از هر طول استخر، حرکت را روی دست دیگر نیز انجام دهید.

نکات مهم

- وضعیت یکنواخت بدن خود را حفظ کنید.
- حرکت سریع پاها را، در حالی که زانوهای شما اندکی خم شده است، ادامه دهید.

تذکر

اگر کفشهای شنای^۱ خود را پوشیده‌اید، سعی کنید پازدن را از هر دو طرف احساس کنید (این کفشها نوع مخصوصی از کفشهای شنا و غواصی است که توسط شناگران رقابتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. کفشهای شنا برای کمک به شناگران به منظور تقویت و پازدن در هر دو جهت، طراحی شده‌اند).

۸ □ پای کرال سینه^۲

هدف

بهبود اصول مناسب پازدن در حالی که حرکت پای کرال سینه را در وضعیت درازکش به شکم اجرا می‌کنید. این وضعیت اغلب در دوره‌های تمرین مورد استفاده قرار می‌گیرد.

شرح تمرین

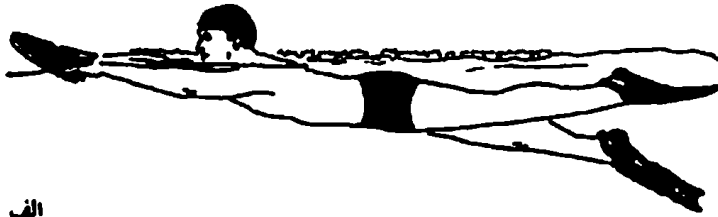
- ۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. از لبه دیواره استخر شروع کنید. از تخته شنا استفاده نمایید.
- ۲- با پاها به دیواره استخر فشار وارد کنید و هر دو دست را روی تخته شنا قرار دهید. بازوها را در حالت کشیده نگه دارید.
- ۳- تمرین را با پای کرال سینه شروع کنید. در تمام طول تمرین، انگشتان پا داخل آب باشند. پاشنه‌ها باید تا اندازه‌ای روی سطح آب واقع شوند. سعی کنید لگن و ران شما کاملاً روی آب قرار گیرد.
- ۴- مستقیم به جلو نگاه کنید. برای انجام عمل بازدم، صورت خود را در آب قرار دهید و برای عمل دم چانه خود را در سطح آب نگه دارید.

نکات مهم

- بازوهای خود را کشیده نگه دارید.
- در داخل آب پا بزنید نه بیرون از آب. به عبارت دیگر، از بالا آوردن پاها به بیرون از سطح آب خودداری کنید.
- ران و لگن خود را روی سطح آب نگه دارید.
- مطمئن شوید که نفس‌گیری^۱ را به راحتی انجام می‌دهید.

تذکر

هنگامی که صورت خود را به داخل آب فرو می‌برید، سعی کنید چشمها در زیر آب قرار گیرند. این موضوع به شما کمک خواهد کرد که برای تمرینهای کرال سینه آمادگی لازم را پیدا کنید.



۹ □ پای قورباغه در سطح آب^۱

هدف

کمک به شناگران برای مشاهده و احساس چگونگی انجام صحیح پای قورباغه.

شرح تمرین

- ۱- لبه استخر بنشینید و پاها را در داخل آب قرار دهید. در این تمرین، همواره پاشنه شما درست در زیر سطح آب باشد. حرکت را با پاهای جفت و انگشتان کشیده، به طوری که کناره‌های داخلی پاشنه‌ها یکدیگر را لمس نمایند، شروع کنید.
- ۲- پاها را به طرف داخل بدن بیاورید و آنها را از زانو خم کنید و رانها را به طرف بالا بکشید به طوری که زانوها به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز باشند. پاشنه‌ها نزدیک یکدیگر و انگشتان پاها به طرفین کشیده شوند.
- ۳- برای جمع کردن آب به وسیله کناره‌های داخلی پاها، آنها را به طرف بیرون ببرید و زانوها را به اندازه عرض شانه‌ها از هم دور نگه دارید.

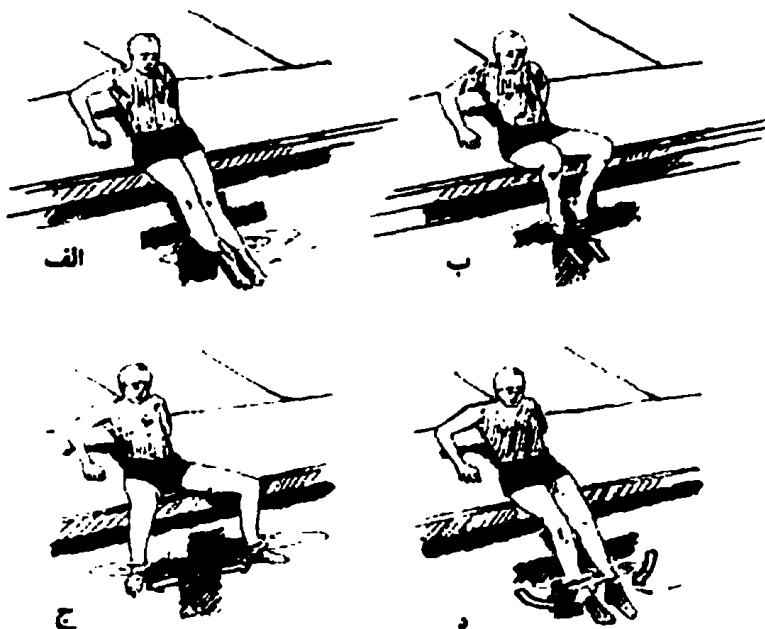
- ۴ - با پاها آب را به طرف داخل فشار دهید. آنها را در وضعیت راحت و مناسبی نگه دارید.
- ۵ - پاها را با انگشتان کشیده کاملاً به یکدیگر نزدیک کنید. در این حالت، باید فشردن قوی آب را احساس کنید و ببینید.

نکات مهم

- الگوی داخل، خارج، فشردن و نزدیک کردن پاها را رعایت کنید.
- اطمینان یابید که هر دفعه پازدن را با زانوهای صاف و انگشتان کشیده به پایان می‌رسانید.
- وقتی پاها را به طرف یکدیگر فشار می‌دهید، با کناره‌های پا تا جایی که ممکن است آب را به طرف داخل جمع کنید.

تذکرات

- می‌توانید این نوع پازدن را تقریباً در هر جایی تمرین کنید. سعی کنید آن را در حالی که در منزل روی زمین نشسته‌اید و تلویزیون تماشا می‌کنید، انجام دهید. یا حتی می‌توانید در روی تخت خواب خود بنشینید و قبل از اینکه بخوابید آن را تمرین کنید.
- در شکل پیشرفته، در حالی که پای خود را بالا نگه داشته‌اید، بدون اینکه پاها یکدیگر را لمس کنند، تمرین را شروع نمایید. این نوع تمرین برای عضلات شکم بسیار خوب است!



۱۰ پای قورباغه معکوس^۱

هدف

بهبود حرکت پای متعادل قورباغه همراه با کنترل مناسب بدن. این تمرین از عمل غیرواقعی لگن و حرکات مکانیکی نادرست پا جلوگیری می‌کند. فردی که از حرکت ضعیف پای قورباغه برخوردار است، باید بر روی این تمرین تأکید کند.

شرح تمرین

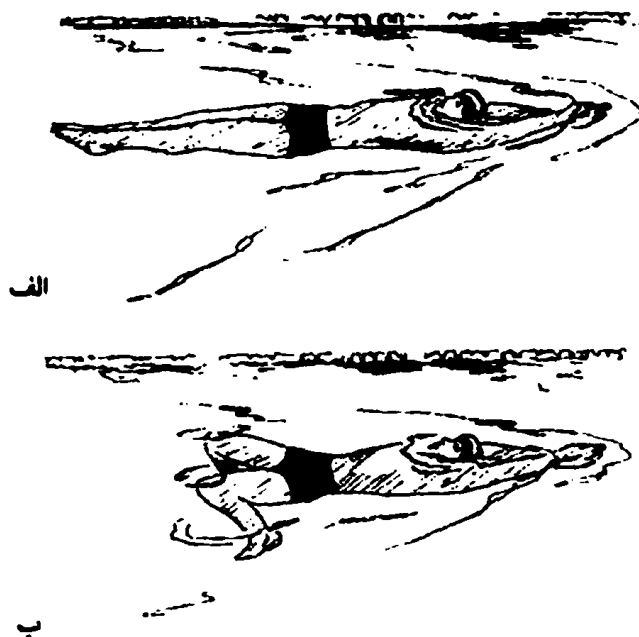
- ۱- تمرین را با سرخوردن از کنار دیواره استخر و شناور شدن به پشت، با بدنی کشیده در سطح آب آغاز کنید. از شناور شدن خود مطمئن شوید.
- ۲- پس از شمردن سه شماره (یک هزار و یک، یک هزار و دو، یک هزار و سه) تمرین را شروع و کامل کنید.
- ۳- بین هر تکرار، این سه عدد را شمارش کنید.

نکات مهم

- بالاتنه خود را در یک حالت پایدار قرار دهید. سر نباید به زیر آب برود. اگر چنین شود، معمولاً نشانگر آن است که پاها را بیش از حد بالا برده‌اید.
- پاها باید کشیده و دستها درست در زیر سطح آب باشند.
- در حالی که بدن در حالت شناوری قرار دارد، هر حرکت پازدن را به پایان برسانید. انگشتان شما در حالت کشیده در سطح آب هستند.
- اجازه ندهید زانوهای شما بیش از ۲ تا ۳ سانتی‌متر از سطح آب بالاتر بیایند.

تذکر

تا جایی که ممکن است مسافت عرض استخر را با تعداد پازدنیهای کمتری طی کنید. در این خصوص، می‌توانید با دوست خود به رقابت پردازید!



۱۱ حرکت پای قورباغه بالا

هدف

پیشرفت و بهبود حرکت پای قورباغه

شرح تمرین

- ۱- یک تخته شنا را به گونه‌ای از هر دو طرف بگیرید که شست دستها بر روی آن قرار گیرد. سر خود را تا حدی بالا بگیرید که چانه شما روی سطح آب باشد و بتوانید به راحتی نفس بکشید.

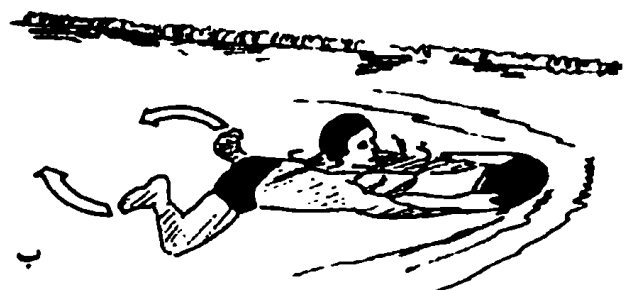
- ۲- بازوهای خود را به جلو بکشید و با پا به دیوار استخر فشار وارد کنید. همانند تمرین قبلی، حرکت را با سه شمارش انجام دهید، سپس حرکت را آغاز کرده و پای قورباغه را به طور کامل اجرا نمایید. مطمئن شوید که به خوبی روی آب شناور هستید!
- ۳- بین هر تکرار آن نیز سه عدد را شمارش کنید.

نکات مهم

- در تمام موارد، پاهای خود را از ناحیه ران نزدیک به سطح آب نگه دارید.
- دستها را صاف و کشیده بگیرید.
- هر حرکت پا زدن را با فشار ران و انگشتانی کشیده به پایان برسانید.
- هر مرتبه که پاها را با سه شمارش به هم نزدیک می کنید، یک عمل «سر خوردن» محسوب می شود. این موضوع را برای تمرینهای بعدی به خاطر بسپارید.
- هنگام راندن و فشار دادن آب، زانوهای شما بیش از عرض شانه ها از هم فاصله داشته باشند.

تذکرات

- برای اینکه مطمئن شوید با عمل پا زدن به آب فشار وارد می کنید و پاها را از ناحیه ران بالا می گیرید یا نمی گیرید از یک فرد بخواهید حرکت شما را ببیند.
- تا جایی که ممکن است سعی کنید مسافت عرض استخر را با تعداد پا زدن کمتری حرکت کنید.



۱۲ □ نفس‌گیری و حرکت پا در شنای قورباغه^۱

هدف

هماهنگی بین زمان نفس‌گیری، پازدن و سرخوردن^۲ در شنای قورباغه.

شرح تمرین

۱- یک تخته شنا را به گونه‌ای از هر دو طرف بگیرید که شست دستهای شما روی آن قرار

1. caststroke Breathe and kick.

2. gliding.

گیرد. صورتان را داخل آب قرار داده، حرکت را با فشار دادن به دیواره استخر شروع کنید؛ به طوری که چشمها در زیر سطح آب باشند. طوری به جلو نگاه کنید که تا اندازه‌ای تخته شنا را ببینید. با این حال، چانه خود را به طرف داخل در تماس با آب نگه دارید.

۲- به هنگام سرخوردن، با جفت کردن پاها و کشیدن انگشتان پا و قرار دادن رانها در نزدیکی سطح آب، بدن خود را بکشید. در ذهن خود سه عدد را شمارش کنید. مطمئن شوید در تمام مدتی که صورت شما در زیر آب است، حبابهای هوا را به داخل آب می‌دمید.

۳- سر خود را تا حدی بالا بیاورید که چانه روی سطح آب باشد. نفس بگیرید و با بالا آوردن پا به طرف داخل، عمل پازدن را شروع کنید.

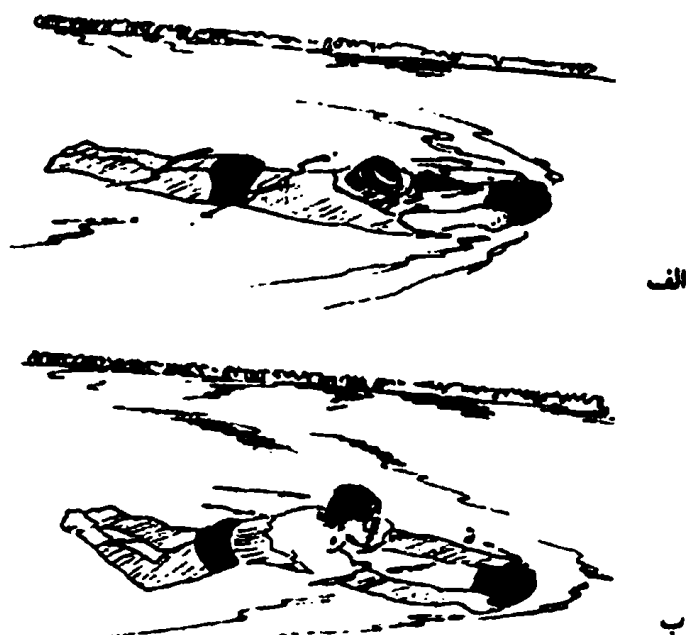
۴- سپس همان گونه که پا می‌زنید و آب را فشار می‌دهید، سر خود را پایین ببرید و عمل بازدم را در داخل آب انجام دهید. حرکت پازدن را به طور کامل اجرا کنید و عمل سرخوردن در آب را تا سه شماره ادامه دهید. آنگاه حرکت را تکرار نمایید.

نکات مهم

- الگوی نفس‌گیری، پازدن، سرخوردن را بهبود بخشید.
- بعد از آنکه عمل سرخوردن به پایان رسید، سر خود را بالا بیاورید.

تذکر

هنگام بازدم، چانه خود را در داخل آب نگه دارید. این موضوع مهم را برای سایر تمرینهای شنای قورباغه نیز به خاطر داشته باشید.



۱۳ □ تمرین حرکت پای پروانه در خارج از سطح آب^۱

هدف

احساس حرکت تنه^۲ در شنای پروانه.

شرح تمرین

- ۱- در حالی که دستها را روی لگن خود گذاشته‌اید، در کنار استخر بایستید. مطمئن شوید که در تمام طول این تمرین، وضعیت مناسب کمر و پشت خود را حفظ می‌کنید. از گرد کردن پشت و شانه‌های خود اجتناب نمایید. همیشه به طرف جلو نگاه کنید.
- ۲- حرکت را با فشار دادن لگن به سمت عقب و سینه به سمت جلو شروع کنید؛ در حالی

۱. Butterfly kick deck.

2. Body action.

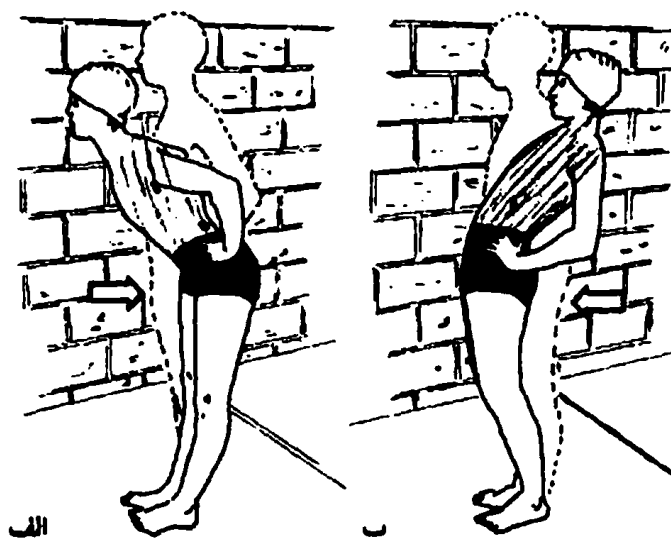
- که پشت و پاهای خود را صاف و مستقیم نگه داشته‌اید (وضعیت صحیح تا اندازه‌ای شبیه به وضعیت اولیه خم‌شدن بدن برای نوشیدن آب از یک آب سرد کن خواهد بود). تا حدی لگن خود را به طرف عقب فشار دهید که بتوانید تعادلتان را حفظ کنید.
- ۳- لگن خود را به حالت صاف و مستقیم برگردانید؛ سپس آن را به طرف جلو حرکت دهید. زانوهایتان را مقداری خم کنید و کمی قوس کمر خود را حفظ نمایید. آنگاه دوباره به حالت صاف و مستقیم برگردانید.
- ۴- به محض اینکه این حرکات را به راحتی انجام دادید، آن را به صورت یک عمل یکنواخت و پیوسته انجام دهید. سعی کنید لگن را در دامنه کامل آن حرکت دهید.

نکات مهم

- مطمئن شوید گردن در تمام مواقعی که به جلو نگاه می‌کنید، قابلیت انعطاف را دارد. وقتی که لگن به طرف جلو حرکت می‌کند، چانه باید به طرف داخل باشد و هنگامی که لگن به طرف عقب می‌رود، چانه باید به سمت جلو بیاید.
- در تمام مدت، قوس کمر خود را تا اندازه‌ای حفظ کنید.
- ابتدا تا جایی که ممکن است لگن را به طرف جلو و عقب فشار دهید. سپس، آن را سریع بالا بیاورید و فقط چند سانتی‌متر به سمت جلو و به عقب حرکت دهید.

تذکرات

- تمرین را در منزل و در جلوی آینه انجام دهید، به طوری که بتوانید ببینید که چگونه به طرف جلو خم می‌شوید.
- این تمرین را در محل کم‌عمق استخر (حدوداً تا ارتفاع کمر) اجرا کنید و به طور واقعی احساس کنید چگونه در آب حرکت می‌کنید!



۱۴ □ پای دولفین معکوس^۱

هدف

تمرین حرکت تنه در شنای پروانه

شرح تمرین

۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. به کمک دیواره استخر سر بخورید و به پشت روی آب شناور شوید، در حالی که هر دو دست شما به طرف پایین و در کنار بدن قرار دارد.

۲- پای دولفین را با فشار شکم به طرف بالا آغاز کنید. سپس زانوها و آنگاه پاها را خود را بتدریج به طرف بالا فشار دهید. این عمل یک حرکت شلاقی ایجاد می‌کند که با عضلات شکم شروع می‌شود. دستها و سر ممکن است اندکی به بالا و پایین حرکت

^۱ Inverted Dolphin kick.

کنند که این موضوع یک حرکت مناسب محسوب می شود. برای جلوگیری از برخورد سر با دیواره استخر، هنگام نزدیک شدن به دیواره، دستها را در بالای سر قرار دهید.

نکات مهم

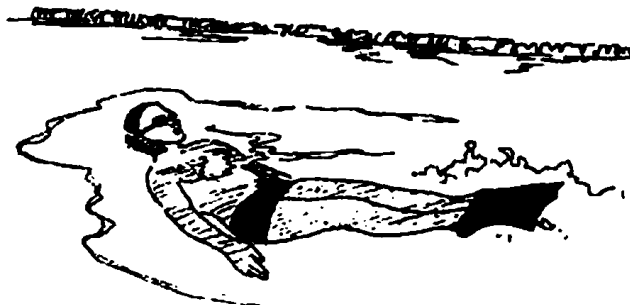
- مطمئن شوید که در هر بار پازدن، شکم به طرف بالا و سطح آب حرکت می کند.
- زانوها را کمی خم کنید و عمل پازدن را از لگن - نه از زانوها - انجام دهید.

تذکرات

- در درون آب به پشت سر بخورید و بتدریج به سطح آب بیایید. در این حالت، بینید عمل پازدن شما یکسان به نظر می رسد.
- ابتدا حرکات پا را آهسته، بزرگ و قوی انجام دهید؛ سپس آن را سریع انجام دهید.



الف



ب

۱۵ حرکت پای دولفین معکوس با بدن کشیده^۱

هدف

تمرین حرکت تنه در شنای پروانه.

شرح تمرین

- ۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. با فشار به دیواره استخر به پشت روی آب شناور شوید، به طوری که دستها کشیده و صاف در بالای سرتان قرار گیرد.
- ۲- حرکت پای دولفین را با فشار بر عضلات شکم و سپس زانوها و در نهایت پاها به سطح آب، شروع کنید.

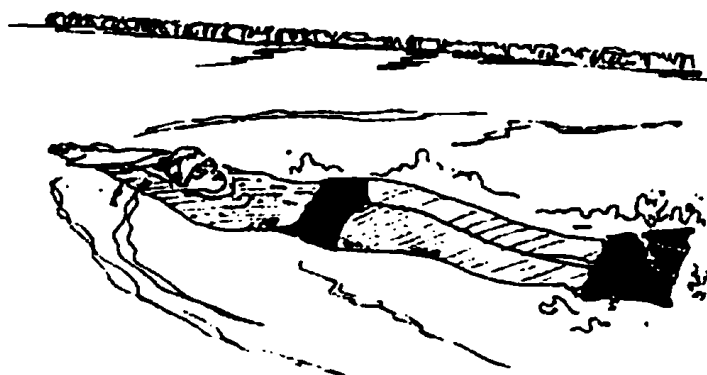
نکات مهم

- مطمئن شوید که در هر بار پازدن، عضلات شکم شما به طرف بالا و سطح آب فشار وارد می‌کنند.
- زانوها را کمی خم کنید و حرکت پازدن را از لگن - و نه از زانوها - انجام دهید.

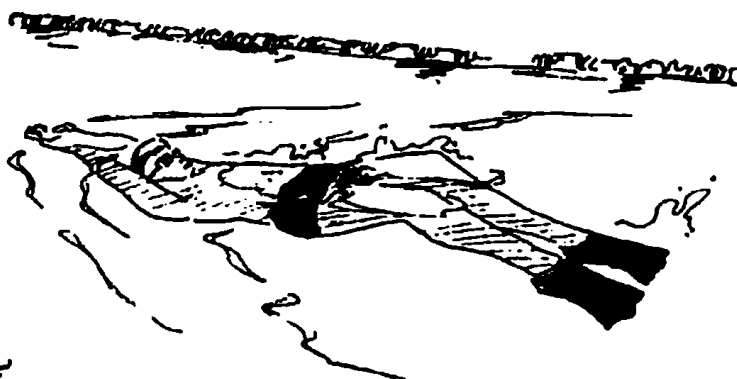
تذکرات

- در درون آب به پشت سر بخورید و سپس به تدریج به سطح آب بیایید. در این حال، ببینید که عمل پازدن شما یکسان به نظر می‌رسد.
- در ابتدا آهسته، بزرگ و قوی پا بزنید. سپس، بتدریج آن را سریع انجام دهید. وقتی سرعت افزایش می‌یابد، حرکات پای شما ظریفتر و سریعتر خواهد شد.

۱. Stream line Inverted Dolphin kick.



الف



ب

۱۶ □ پای دولفین در حالت راه رفتن در آب^۱

هدف

احساس حرکت تنه، سرعت و نیروی پای پروانه.

شرح تمرین

۱- ابتدا حرکات دولفینها را در ذهن مرور کنید. دولفینها را آن گونه که به سطح آب

^۱ Dolphin Tail walk.

می‌آیند تصور کنید؛ به نظر می‌رسد آنها با دم خود به طرف عقب راه می‌روند. بدن آنها به سرعت و قوی به عقب و جلو حرکت می‌کند. گویی بتدریج در حال حرکت کردن به سمت عقب هستند. سعی کنید این موضوع را تقلید نمایید.

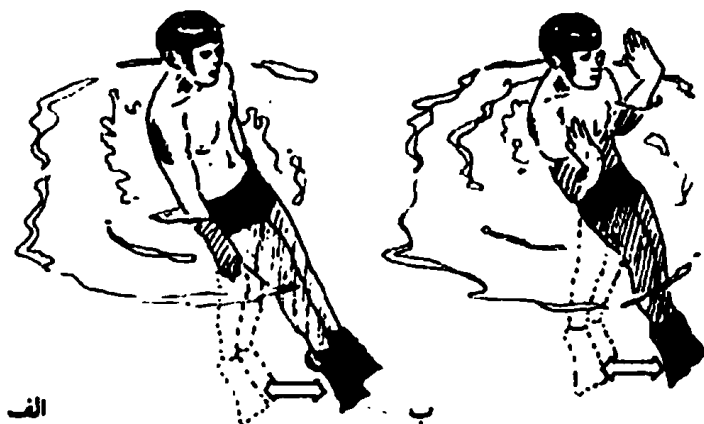
۲- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. از دیواره استخر به پشت روی آب سر بخورید؛ به طوری که پاها به طرف کف استخر و بازوها پایین و در کنار بدن و سر بالاتر از سطح آب باشند. همان گونه که بتدریج به طرف عقب پا می‌زنید، از حرکات سریع و قوی پای دولفین استفاده کنید و سر و شانه‌های خود را بیرون از آب نگه دارید. این یک تمرین تلاش برانگیز است. شما بطور واقعی حرکات شکم را احساس می‌کنید!

نکات مهم

- احساس کنید لگن شما تا حد امکان سریعتر و قویتر به طرف جلو و عقب حرکت می‌کند.
- زانوها را کمی خم کنید و از ناحیه لگن - و نه از زانو - پا بزنید.

تذکرات

- در شکل پیشرفته، دستها را در بالای سطح آب و در کنار بدن نگه دارید.
- در حالی که یک کمر بند سنگین به خود بسته‌اید، در این تمرین برای ایجاد نیروی بیشتر تلاش کنید.



۱۷ □ پای دولفین در زیر آب^۱

هدف

احساس حرکت کامل تنه در شنای پروانه.

شرح تمرین

- ۱- خود را همانند یک پری دریایی که به راحتی در دریا شنا می کند، تصور کنید.
- ۲- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. حرکت را با فشار به دیواره استخر و در امتداد سطح آب شروع کنید، دستها پایین و در کنار بدن باشند و به طرف پایین و کف استخر نگاه کنید. در این تمرین، از دستها استفاده نکنید.
- ۳- چانه خود را به داخل ببرید و در سطح آب حرکت قوس زدن^۲ را انجام دهید. در این کار، ابتدا سر، سپس لگن و در نهایت پاها به طرف پایین حرکت می کنند.
- ۴- درست در لحظه ای که پاها وارد آب می شوند، یک پای دولفین قوی اجرا کنید. کاملاً به زیر آب بروید و سپس در حالی که به سطح آب می آید، قبل از آنکه برای نفس گیری روی سطح آب بیایید، تا جایی که می توانید تعداد زیادی پای دولفین بزنید.

نکات مهم

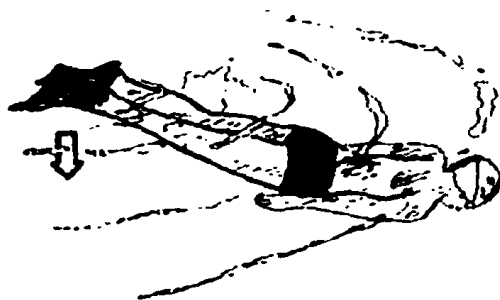
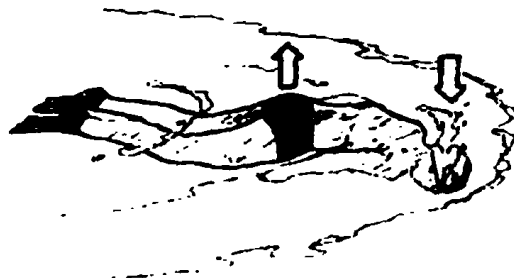
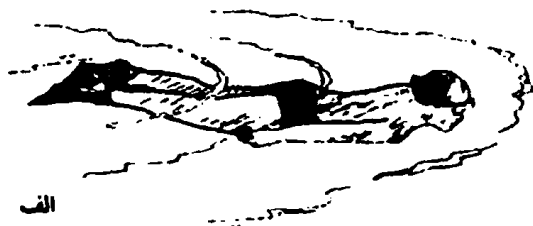
- حرکت قوس زدن در آب را خیلی آهسته انجام دهید. درواقع، احساس کنید بدنشان به قسمت عمیق تر آب سر می خورد.
- مطمئن شوید که در تمام طول حرکت، سر خود را کنترل می کنید.
- خط کف استخر را نگاه کنید. اگر به طرف جلو نگاه کنید، ران و لگن شما نمی تواند نیروی کافی برای پازدن قوی را به وجود آورد.

۱. Dolphin kick.

2. dive.

تذکر

از یک نفر بخواهید حرکات شما را در زیر آب مشاهده کند و ببیند که آیا به طرف جلو نگاه می‌کنید؟



حرکت پروانه‌ای (پارویی) دستها

برای اینکه عمل دست شناگران در تمامی حرکات عملکرد مؤثری داشته باشد، همان گونه که در آب حرکت می‌کنند، به یادگیری چگونگی ایجاد فشار به سمت جلو از طریق حرکت دستها و آرنجها نیاز دارند. تمرینهای حرکت پارویی دستها در داخل آب، ممکن است بهترین روش فراگیری حرکات جلوبرنده^۱ در شناکردن باشد که توسط متخصصان شنا به عنوان مؤثرترین روش توصیف شده است.

این تمرینها در موارد زیر به کار می‌روند:

- یادگیری چگونگی غوطه‌ور شدن^۲، روی آب ماندن^۳، زوایا و مسیرهای حرکت^۴
- بهبود احساس کردن^۵ آب
- تقویت دستها، ساعدها و مچهای دست.
- تمرین عمل کشش، بالا آوردن و پایان تمام حرکات دست و پا.

با اصلاح وضعیت تنه و مسیر حرکات پارویی دستها در داخل آب، شناگران می‌توانند چگونگی به کارگیری فشار در آب، وضعیت انگشتان، دست، مچ و ساعدهایشان را برای ایجاد مؤثرترین حرکت در آب احساس کنند. این تمرینها، حرکات مقدماتی مهارت حرکت دستها در زیر آب محسوب می‌شوند.

1. propeller.

3. lift.

۴. direction.

2. pitch.

4. angles of attack.

تمرینهای فصل دوم

۱۸- حرکت دادن دستها به طرف داخل و خارج

۱۹- حرکت پروانه‌ای یا پارویی دستها در عمق آب

۲۰- چرخیدن در حالت ایستاده در آب

۲۱- پشتک زدن در آب

۲۲- تمرین شناوری به پشت بر روی آب

۲۳- تمرین نشستن در آب

۲۴- کشش مقدماتی شنای کرال پشت

۲۵- سمور دریایی

۲۶- پاروی سگی

۲۷- حرکت پارویی دستها در جلوی بدن

۲۸- حرکت پارویی دستها و پا زدن

۲۹- حرکت پارویی دستها از کنار بدن

۱۸ □ حرکت دادن دستها به طرف داخل و خارج^۱

هدف

توسعه هماهنگی حرکت هر دو دست در داخل آب و بهبود احساس کردن آب.

شرح تمرین

- ۱- در قسمتی از استخر که عمق آن تا حد کمر است، بایستید. با دستهای کشیده که به فاصله عرض شانه‌ها از هم فاصله دارند، تمرین را شروع کنید.
- ۲- ساعد و کف یک دست را زیر سطح آب نگهدارید، به طوری که کف دست به طرف پایین باشد. ابتدا فقط با دست راست و سپس با دست چپ حرکت در زیر آب را شروع کنید (هر دو دست باید مسیری به شکل 8 بزرگ را در طرف خود طی کند. حرکت را به طرف بالا و خارج، سپس پایین و داخل اجرا کنید. این حرکت، عمل اساسی حرکت دستها در زیر آب محسوب می‌شود).
- ۳- سپس حرکت دادن دستها در زیر آب را در جهت مخالف و برای همان مدت انجام دهید. ابتدا هر دو دست به طرف خارج و بعد به طرف داخل حرکت می‌کنند.
- ۴- بتدریج دامنه حرکات دستها در زیر آب را وسیع‌تر کنید و سپس دستها را سریعتر و ظریفتر حرکت دهید.

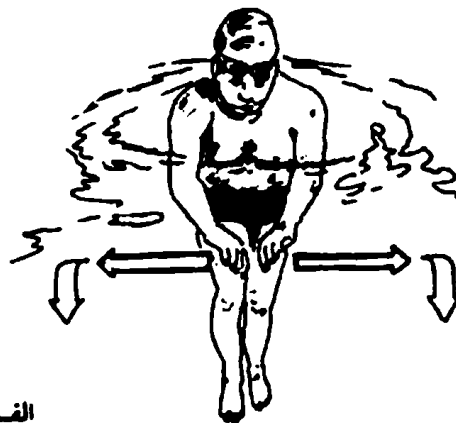
نکات مهم

- همانگونه که دستها را در آب حرکت می‌دهید، زاویه آنها را به سرعت تغییر دهید.
- مچ دستها را محکم نگه دارید.
- چرخش از آرنج باشد.

- فشار وارده به دستها و ساعدها را احساس کنید.

تذکرات

- حرکت دستها در زیر آب را به صورتهای مختلف مانند مشت، دو انگشت، انگشتان بسته، انگشتان باز، چهار انگشت بسته و شست باز تمرین کنید.
- این تمرین باعث ایجاد یک حرکت پارویی بسیار مهم در زیر آب می‌شود. در تمرینهای این فصل، از این عمل اساسی به صورتهای مفرح و تلاش‌برانگیز استفاده می‌شود.



۱۹ □ حرکت پروانه‌ای یا پارویی دستها در عمق آب^۱

هدف

تمرین حرکت پروانه‌ای یا پارویی دستها در زیر آب.

شرح تمرین

- ۱- به قسمت عمیق‌تر استخر بروید، جایی که پاهای شما به کف استخر نرسد.
- ۲- عمل اساسی حرکت پارویی دستها در زیر آب را با هر دو دست و با پاهای چسبیده به هم تمرین کنید. مطمئن شوید که سر را بالا و بدن را مستقیم و به طور عمودی نگه داشته‌اید.
- ۳- هر مرتبه حرکت دستها در زیر آب را ۲۰ ثانیه انجام دهید؛ سپس سعی کنید بتدریج زمان انجام آن را به چند دقیقه افزایش دهید. این عمل، تمرین دشواری است!

نکات مهم

- دستها را سریع حرکت دهید.
- بدن را مستقیم و صاف نگه دارید.
- پاها را به هم بچسبانید.
- سر خود را بالا بگیرید.

تذکرات

- برای ایجاد تنوع، وضعیت بدن را به آرامی تغییر دهید، در حالی که حرکت بسیار سریع دستها را حفظ می‌کنید.

۱. Deep - water scull.

• سعی کنید هماهنگی هر دو دست را حفظ کنید، اما پا ننزید.



۲۰ چرخیدن در حالت ایستاده در آب^۱

هدف

تمرین کنترل بدن به هنگام حرکت دادن دستها در زیر آب.

شرح تمرین

- ۱- از قسمت عمیق استخر شروع کنید؛ جایی که پاهای شما با کف آن برخورد نکنند. تمرین را با عمل اساسی حرکت پارویی دستها در زیر آب آغاز کنید، در حالی که هر دو دست را دو طرف کنار بدن قرار داده‌اید.
- ۲- درحالی که حرکت پارویی دستها در زیر آب را کوتاه و سریع انجام می‌دهید و برای به

۱. Vertical twists.

وجود آوردن زاویه دستها تلاش می کنید، چرخش بدن را آهسته و با تغییر تدریجی از یک طرف به طرف دیگر انجام دهید، پس از آن جهت چرخش را عوض کنید.

۳. آنگاه در حالی که یک دست را در پشت خود نگه داشته اید، با استفاده از حرکات کوتاه و سریع دستها، چرخش را انجام دهید. جهت های چرخش را نیز می توانید تغییر دهید.

نکات مهم

- عمل چرخش را آهسته و با حرکات کوتاه و سریع دستها، انجام دهید.
- بدن را مستقیم نگه دارید.
- پاها را به هم بچسبانید.
- سر خود را بالا بگیرید.

تذکرات

- اگر در ایستادن در آب مشکل دارید، سعی کنید از یک وسیله شناور که آن را بین پاهای خود قرار می دهید، برای این حرکت استفاده کنید.
- در شکل پیشرفته، سعی کنید در حالی که سر شما به طرف کف استخر و پاها به طرف سطح آب است، این تمرین را انجام دهید.



۲۱ پشتک زدن در آب^۱

هدف

احساس عمل پارویی^۱ دستها و ساعدها

شرح تمرین

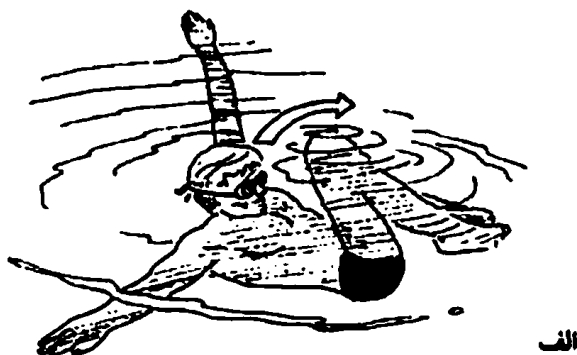
- ۱- از قسمت عمیق استخر، جایی که پاهای شما به کف آن برخورد نکند، تمرین را شروع کنید (ترجیحاً از عمق حداقل ۱۸۰ سانتی‌متری). به طور کامل به داخل آب بروید و پاهای خود را جمع کنید. چانه را به قفسه سینه خود بچسبانید.
- ۲- دستها را به طرف خارج بدن بکشید و آنها را تقریباً به صورت کشیده نگه دارید.
- ۳- عمل پشتک زدن به جلو را شروع کنید، دستها را بلافاصله (با حرکت دادن آنها در داخل آب) به طور دورانی حرکت دهید.
- ۴- اگر می‌توانید، در هر مرتبه ۲ یا ۳ پشتک متوالی انجام دهید.
- ۵- سعی کنید پشتک زدن در جهت عکس را نیز اجرا کنید.

نکات مهم

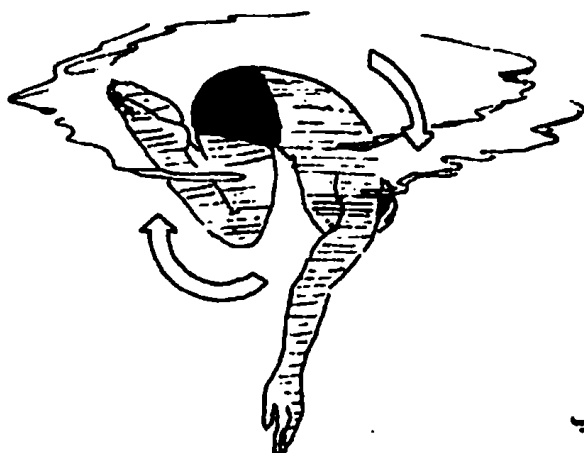
- دستها را کشیده نگه دارید.
- چانه خود را به سینه بچسبانید.
- حرکت پارویی در زیر آب را با حرکت کوتاه و سریع دستها ادامه دهید.
- به آرامی چرخش کنید.

تذکر

آهسته نفس‌گیری کنید، به طوری که آب وارد بینی شما نشود.



الف



ب

۲۲ □ تمرین شناوری به پشت بر روی آب^۱

هدف

تمرین عمل مورد نیاز مج برای تمام حرکات دست در آب.

شرح تمرین

- ۱- در وضعیتی که پاها کشیده، چسبیده به هم و شکم رو به بالاست، به پشت روی آب شناور شوید.

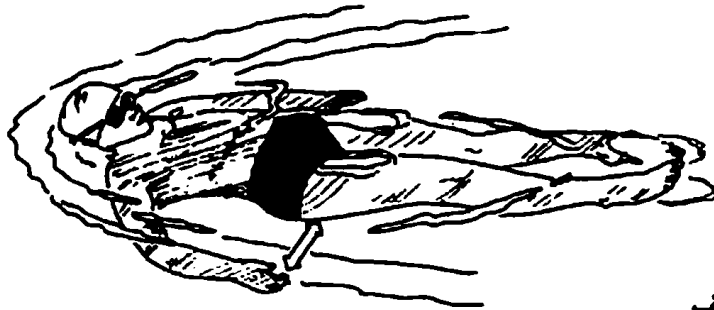
- ۲- دستها را راست و در کنار بدن نگه دارید؛ به طوری که کف دستها به طرف پایین باشند. در این حالت، دستها را در آب و در عمق آن حرکت دهید.
- ۳- از حرکت سریع مچ دست استفاده کنید.

نکات مهم

- دستها را مستقیم نگه دارید و روی حرکت مچ دستها تمرکز کنید.
- شکم خود را بالا نگه دارید.
- پاها را کشیده و در سطح آب نگه دارید.
- از حرکت سریع دست استفاده کنید.

شکل دیگر تمرین

در شکل پیشرفته، سعی کنید ابتدا پاها را حرکت دهید. فقط از مچ استفاده کنید. سعی نکنید آرنجها را خم نمایید.



الف



ب

۲۳ □ تمرین نشستن در آب^۱

هدف

تمرین عملی مورد نیاز میچ برای تمام حرکات دست در آب.

شرح تمرین

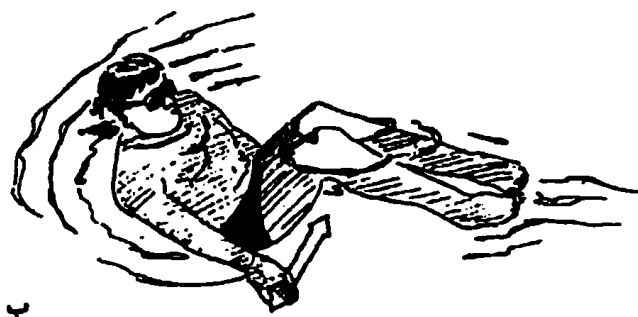
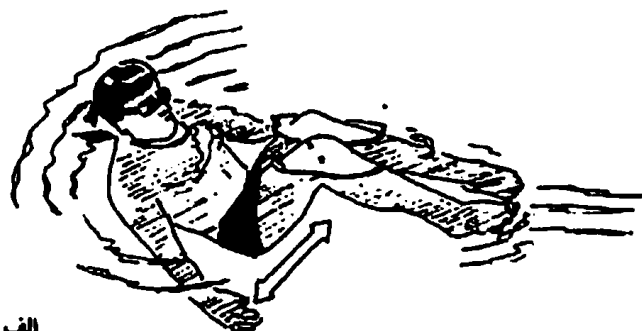
- ۱- با شناور شدن به پشت شروع کنید؛ سپس حالت نشستن به خود بگیرید (مانند نشستن روی یک صندلی).
- ۲- زانوها و انگشتان پا را در سطح آب نگه دارید. سر خود را بالا بگیرید.
- ۳- با حرکت پارویی دستها، آب را به داخل فشار دهید، به طوری که در زیر زانوها حرکت کند. در این حالت، شما به عقب حرکت می کنید.
- ۴- از حرکت سریع میچ دست استفاده کنید.

نکات مهم

- دستها را صاف کنید و روی حرکت میچ تمرکز نمایید.
- زانوها را به طرف بالا و در سطح آب نگه دارید.
- در وضعیت نشستن باقی بمانید.

شکل دیگر تمرین

در شکل پیشرفته، ابتدا پاها را حرکت دهید. فقط از میچ استفاده کنید و سعی نکنید آرنجها را خم کنید. در جهت جلو، آب را از زیر ران به طرف عقب حرکت دهید.



۲۴ کشش مقدماتی شنای کرال پشت^۱

هدف

تمرین عملی کشش در شنای کرال پشت.

شرح تمرین

- ۱- به پشت روی آب شناور شوید و به طرف عقب حرکت کنید.
- ۲- در تمام طول تمرین، دستها را زیر آب نگه دارید، بازوها را به بالای سر ببرید و کف دستها را به طرف بالا بگیرید.
- ۳- از هر دو دست به طور همزمان استفاده کنید؛ کشش را با بردن دستها به طرف پایین و

۱. Elementary Backstroke pull.

عبور دادن از مقابل شانه‌ها انجام دهید، دستها را صاف نگه دارید.

۴- سپس آرنجها را خم کنید و کف دستها را به طرف زانوها ببرید.

۵- دستها را نزدیک سطح آب نگه دارید، کشش را به طرف پایین و تا زانوها ادامه دهید، و سپس در حالی که کف دستها به رانها نزدیک می‌شود، کشش را به پایان برسانید.

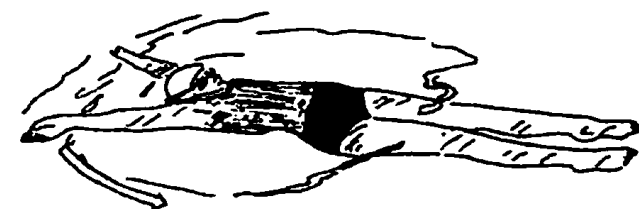
۶- دستها را با کشیدن به بالا و در امتداد بدن و کشیدن بازوها به بالای سر، به وضعیت شروع برگردانید. به خاطر داشته باشید که دستها را زیر آب نگه دارید.

نکات مهم

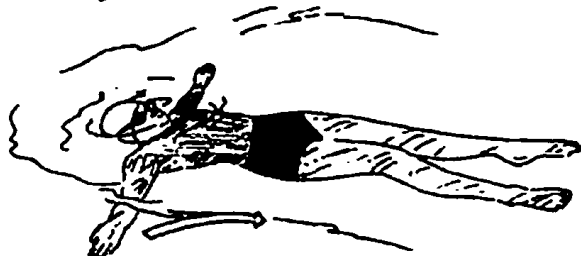
- به آرامی و به طور یکسان کشش را انجام دهید. فشار وارد به کف دست و ساعد را احساس کنید.
- به پشت شناور بمانید و شکم را به طرف بالا بگیرید.

تذکر

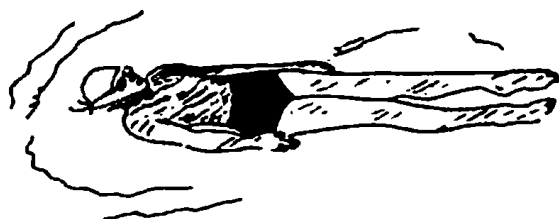
از یک وسیله شناور کمکی که آن را بین پاهای خود قرار می‌دهید، استفاده کنید.



الف



ب



ج

۲۵ □ سمور دریایی^۱

هدف

تمرین احساس پایان حرکت دست.

شرح تمرین

- ۱- تمرین را با شناور شدن روی آب شروع کنید. ابتدا سر را حرکت دهید. سر خود را بالا نگه دارید.
- ۲- دستها را در کنار بدن قرار دهید، آرنجها نزدیک و چسبیده به قفسه سینه باشند.
- ۳- آرنجها را خم کنید به طوری که دستها زیر کمر قرار گیرد. از دستها و ساعدها استفاده کنید. دستها را زیر آب به عقب حرکت دهید و حرکت را تا حد کمر ادامه دهید.
- ۴- در حرکت پارویی دستها در زیر آب، باید یک حرکت دورانی کوچک ایجاد کنید. دستها را خیلی سریع حرکت دهید.

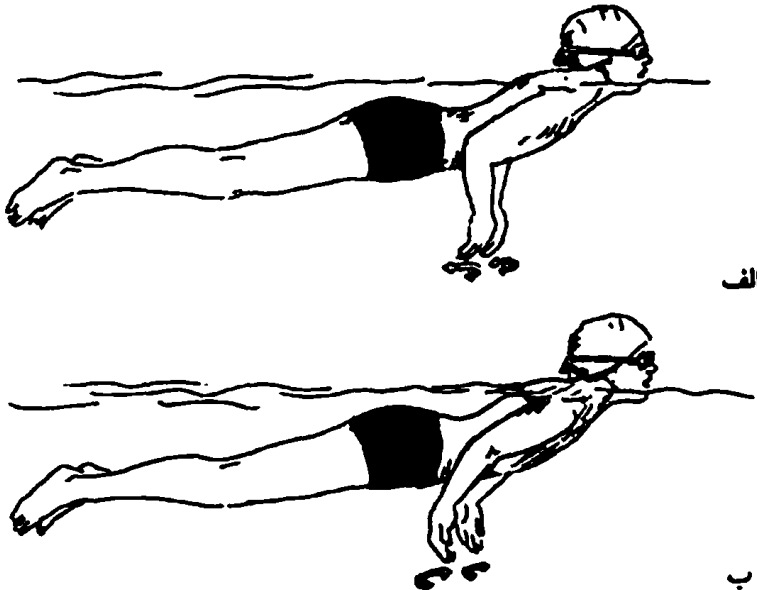
نکات مهم

- آرنجها را به دنده‌های خود نزدیک کنید.
- سر خود را تا جایی که ممکن است بالا بگیرید، به طوری که چشمها در بالای سطح آب باشند.
- دستها را زیر شکم نگه دارید.

تذکرات

- از یک وسیله شناور کمکی که آن را بین پاها قرار می‌دهید، استفاده کنید.

- در حرکت پارویی در زیر آب، سعی کنید هر دو دست را به طرف جلو و عقب حرکت دهید.



۲۶ □ پاروی سگی^۱

هدف

تمرین احساس بالا آوردن مورد نیاز در بین حرکات دست در زیر آب.

شرح تمرین

- ۱- روی آب شناور شوید و به سمت جلو حرکت کنید. سر خود را بالا بگیرید.
- ۲- دستها باید به داخل آب برود و آرنجها زیر شانه باشند.
- ۳- آرنجها را خم کنید و دستها را تا زیر چانه ببرید.

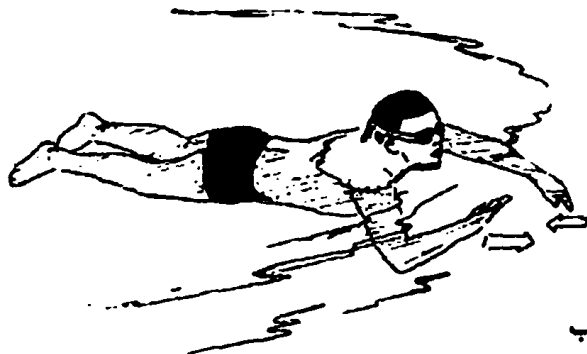
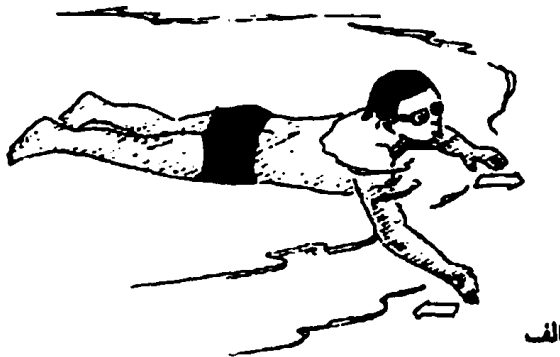
۴- حرکت پارویی دستها در زیر آب را به پایین و عقب به طور متناوب انجام دهید تا وقتی که دستها صاف شوند و زیر قفسه سینه قرار گیرند. سپس آرنج را خم کنید و دست را رو به بالا، آنگاه به طرف جلو و زیر چانه ببرید. دستها را بالاتر از سطح کمر نگه دارید و آنها را خیلی سریع حرکت دهید.

نکات مهم

- آرنجها را در وضعیتی ثابت در زیر شانه‌ها نگه دارید.
- سر خود را بالا نگه دارید، به طوری که چشمها در بالای سطح آب بمانند.
- دستها را بالاتر از سطح کمر نگه دارید.

تذکر

از یک وسیله شناور کمکی که آن را بین پاهای خود قرار می‌دهید، استفاده کنید.



۲۷ □ حرکت پارویی دستها در جلوی بدن^۱

هدف

تمرینی برای احساس و گرفتن آب^۲ در آغاز عمل کشش حرکات دست.

شرح تمرین

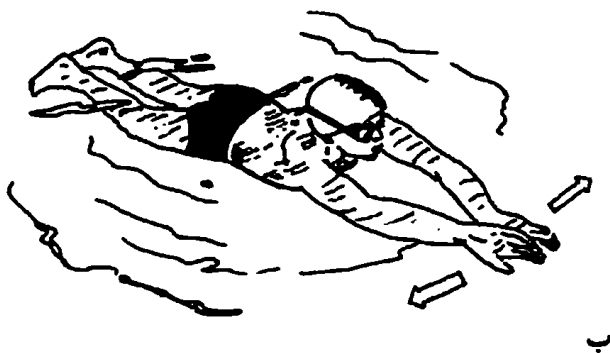
- ۱- روی آب شناور شوید و به سمت جلو حرکت کنید. سر خود را بالا بگیرید.
- ۲- دستها را به طرف جلو بکشید. آنها را به طرف بیرون بگیرید، سپس با استفاده از یک حرکت وسیع به سمت بیرون فشار دهید.
- ۳- حرکت دستها را خیلی سریع انجام دهید.
- ۴- آرنجها را کمی خم کنید.

نکات مهم

- وقتی که می‌خواهید آنها را به طرف داخل فشار دهید، دستها را کشیده نگهدارید و آرنج را خم کنید.
- سر خود را بالا بگیرید، به طوری که چشمها در بالای سطح آب باشند.
- دستها را سریع حرکت دهید.

تذکرات

- از یک وسیله شنا و کمکی که آن را بین پاهاى خود قرار می‌دهید، استفاده کنید.
- در شکل پیشرفته، به طرف عقب حرکت کنید (ابتدا پاها را حرکت دهید).



۲۸ □ حرکت پارویی دستها و پا زدن^۱

هدف

تمرین ترکیب کردن حرکات دست و پا

شرح تمرین

تمرین شماره ۲۷ را تکرار کنید (از جلو)، اما حرکت پای کرال را نیز به آن بیفزایید.

نکات مهم

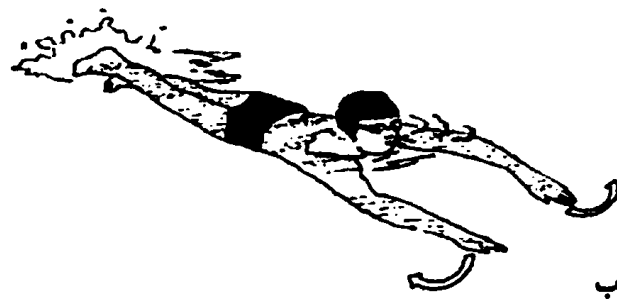
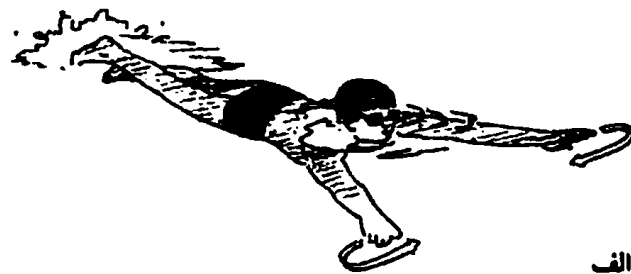
• دستها را جلوی بدن صاف و کشیده نگه دارید. آنها را به طرف بیرون حرکت داده و

۱. cull and kick.

- سپس به طرف داخل فشار دهید.
- سر خود را بالا بگیرید، به طوری که چشمها در بالای سطح آب بمانند.
- دستها را سریع حرکت دهید.

شکل دیگر تمرین

در شکل پیشرفته، این حرکت را به طرف عقب انجام دهید یا به صورت درجا آن را اجرا کنید.



۲۹ □ حرکت پارویی دستها از کنار بدن^۱

هدف

تمرین عمل کشش دست در شنای کرال سینه و کرال پشت.

۱. Lateral cull.

شرح تمرین

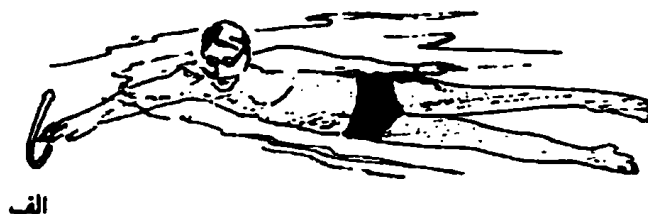
- ۱- در وضعیت شنای پهلو در آب قرار بگیرید.
- ۲- در این تمرین، یکی از دستها عملی انجام نمی‌دهد و باید به سمت پایین و در کنار بدن قرار گیرد. دست دیگر را به طرف جلو بکشید.
- ۳- حرکت پارویی دست را با استفاده از کارهای مختلفی مانند کشیدن یک طرفه، به طرف پایین و از این قیل شروع کنید. سرعت عمل دست را حفظ نمایید.
- ۴- دستها بالاتر از سطح شانه‌ها باشند.

نکات مهم

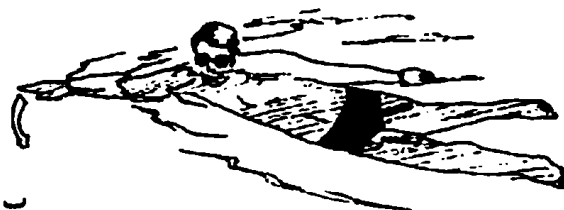
- دست را سریع حرکت دهید.
- بدن را متعادل نگه دارید.

تذکرات

- از یک وسیله شناور کمکی که آن را بین پاهای خود قرار می‌دهید، استفاده کنید.
- سعی کنید این حرکت را با پازدن ترکیب کنید.



الف



ب

کراال پشت

کراال پشت تنها شنای رقابتی است که به پشت انجام می گیرد. برای اجرای خوب آن، نه تنها به مهارت‌های تکنیکی صحیح، بلکه به میزان بالایی از راحتی در آب نیاز است. علاوه بر این، به منظور پیشگیری از آسیب باید از ایمنی آن نیز مطمئن شد. بهترین شناگران کراال پشت اعمال زیر را انجام می دهند:

- وضعیت عالی بدن خود را همراه با حالت مناسب قرارگیری لگن و بدنشان در سطح آب را حفظ می کنند.
 - در مرحله استراحت دستها در آب به نرمی و خیلی راحت حرکت می کنند و دستها را مستقیم و به موازات خط شانه وارد آب می کنند.
 - از کنترل عالی سر برخوردارند و یکنواختی آن را حفظ می کنند.
 - از چرخش خوب لگن، تنه و بالابردن شانه برخوردار می باشند.
 - بدون عیب و نقص پا می زنند.
 - به طور مؤثر و با نیروی زیاد، حرکت کشش در آب را انجام می دهند.
- تمرینهای این فصل به شناگران کمک می کند تا تمامی این جنبه‌های اساسی را در شنای کراال پشت بهبود بخشند.

تمرینهای فصل سوم

- ۳۰- تمرین مرحله استراحت دست شنای کرال پشت و در بیرون از آب
- ۳۱- پازدن با بدن کشیده و یک دست جلو
- ۳۲- چرخش شانه
- ۳۳- کرال پشت هدایت‌شونده با یک دست
- ۳۴- کرال پشت کنترل شده با یک دست
- ۳۵- کرال پشت با حرکت همزمان هر دو دست
- ۳۶- کرال پشت کنترلی با دو دست
- ۳۷- کرال پشت پیوسته با یک دست
- ۳۸- کرال پشت پیوسته با دو دست
- ۳۹- تنظیم نهایی کرال پشت

۳۰ تمرین مرحله استراحت دست در شنای کراال پشت و در پیرون از آب^۱

هدف

مشخص نمودن و تأکید روی حرکت دست در مرحله استراحت کراال پشت.

شرح تمرین

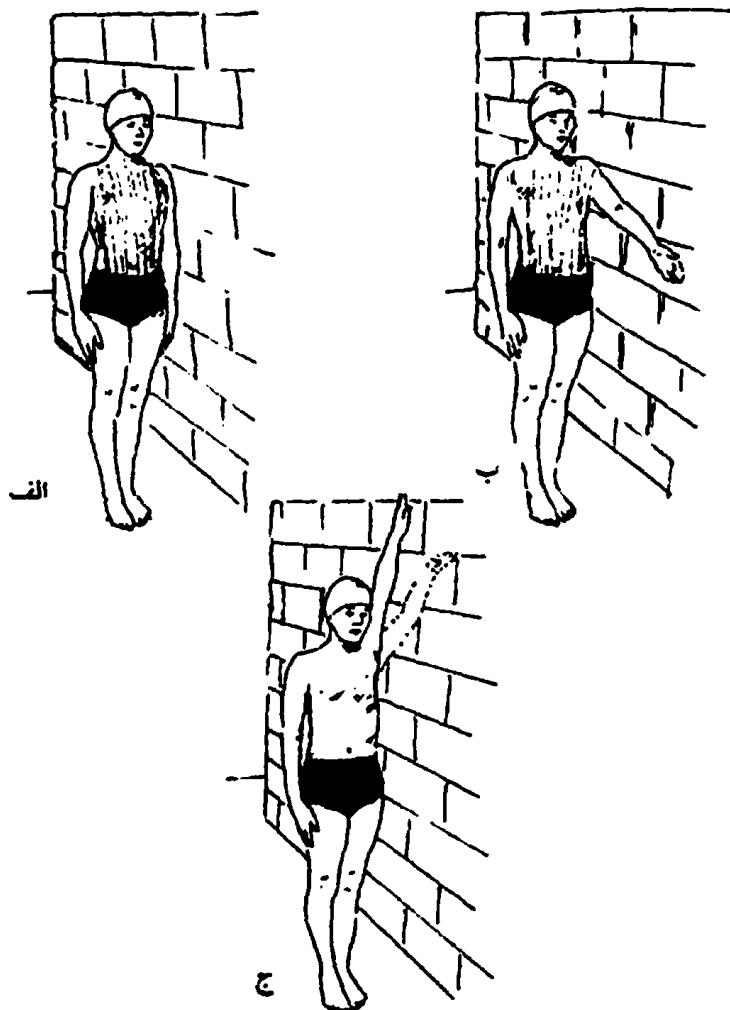
- ۱- نزدیک به دیواری که ارتفاع آن از شما بلندتر است (وقتی که دستها را به بالای سر می‌برید) بایستید.
- ۲- در کنار دیوار به پهلو قرار بگیرید، به طوری که شانه‌های شما حدود ۲/۵ تا ۵ سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته باشد.
- ۳- در این حالت، فقط از دستی که نزدیک به دیوار است استفاده می‌کنید. در تمام مراحل این تمرین، دست خود را نزدیک دیوار نگه دارید.
- ۴- با بازوی کشیده در حالی که کف دست به طرف ران قرار دارد، حرکت را شروع کنید. همانند وقتی که دستها را به طور فرضی برای شخصی که جلوی شماست تکان می‌دهید، دستها را صاف و کشیده بالا ببرید.
- ۵- دستها را به طرف داخل شانه بچرخانید، آرنج را مستقیم نگه دارید و کف دست را به طرف پایین برگردانید. تا زمانی که دستها در بالاترین نقطه از سر قرار دارد، کف دست باید به طرف پایین و در بالای سر آن شخص فرضی قرار داشته باشد.
- ۶- همان گونه که دست را بالا می‌برید، تا وقتی که دست به طور مستقیم بالای سر قرار گیرد، چرخش کف دست را ادامه دهید. هنگامی که بازوی شما مستقیم در بالا قرار گرفت، کف دست باید به طرف دیوار باشد. این حرکت را چندین مرتبه تکرار کنید. آهسته و بتدریج سرعت حرکت را افزایش دهید.

نکات مهم

- همان گونه که این تمرین را انجام می‌دهید، با انگشتان خود یک قوس بزرگ ترسیم کنید.
- این حرکت را آهسته و با کنترل زیاد اجرا کنید.
- نزدیک به دیوار بایستید.

تذکر

تمرین را در منزل و در جلوی آینه انجام دهید.



۳۱ پا زدن با بدن کشیده و یک دست جلو^۱

هدف

تمرین مرحله کشیدگی بدن در شنای کرال پشت همراه با کنترل بدن و وضعیتهای دست. این اولین تمرین مهم در مجموعه حرکات شنای کرال پشت است.

شرح تمرین

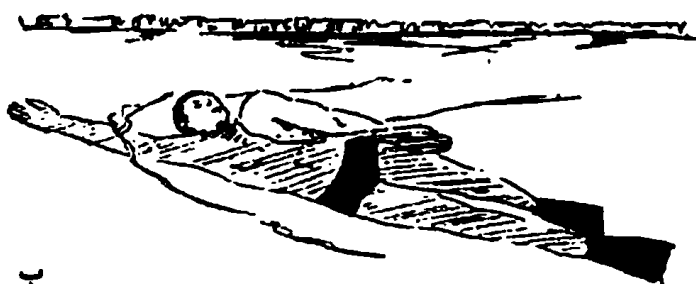
- ۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. با فشار به دیواره استخر، به پشت شناور شوید. بدن کشیده باشد و فقط یک دست در بالای سر قرار گیرد.
- ۲- دست دیگر را در کنار بدن، به سمت پایین نگه دارید. دست بالایی شما باید طوری قرار بگیرد که کف آن بیرون و مشت آن در سطح آب و انگشت کوچک به طرف کف استخر باشد. آرنج را صاف و کشیده نگه دارید.
- ۳- پای کرال بزنید و در امتداد سطح آب حرکت کنید.
- ۴- سر را ثابت و شانه دست پایینی را بالای سطح آب نگه دارید.

نکات مهم

- سر باید ثابت بماند. گوشها را در یک سطح و درست زیر سطح آب نگه دارید.
- شانه دست پایینی را به اندازه‌ای بالا بگیرید که بتوانید به راحتی از مسیر و زاویه دید اطراف، قسمت بالای شانه خود را ببینید.
- شانه‌های خود را ثابت نگه دارید.
- وضعیت دست را در بالای سر کنترل کنید، به طوری که کف دست به بیرون باشد.

تذکرات

- برای وضعیت دست، فکر کنید که کف دست شما به عنوان یک پرسکوپ^۱ عمل می‌کند و مطمئن شوید که این پرسکوپ را بالا نگه داشته‌اید.
- در شکل پیشرفته، تا حد ممکن نزدیک به دیواره استخر بایستید. دست را در مقابل دیواره حرکت دهید. می‌توانید از طناب بین خطوط به عنوان راهنما استفاده کنید و انتهای کف دست را در طول مسیر طناب حرکت دهید. دیواره، بهترین وسیله برای این کار است.



۳۲ چرخش شانه^۲

هدف

تفکیک و تأکید روی حرکت چرخش شانه در کرات پشت.

شرح تمرین

- ۱- این تمرین، به پازدن قوی نیاز دارد. می‌توانید از کفش شنا نیز استفاده کنید.
- ۲- با شناور شدن به پشت و زدن پای کرال، به طوری که دستها و بازوها به طرف پایین و در کنار بدن باشند، تمرین را شروع کنید. وضعیت تعادل سر خود را حفظ کنید. با بالا آوردن یک شانه به خارج از آب، تا حد ممکن پازدن را، به طور آهسته انجام دهید.
- ۳- اجازه دهید تمام بدنتان از ناحیه گردن به پایین و به پهلو حرکت کند. باید بتوانید نوک شانه خود را از امتداد زاویه دید اطراف ببینید.
- ۴- به محض اینکه به بالاترین نقطه ممکن رسیدید، حرکت را آهسته با بالا بردن شانه مخالف شروع کنید.
- ۵- حرکت را از هر دو طرف تکرار کنید و به محض اینکه از پرچمهای راهنمای شنای کرال پشت در طرف دیگر استخر عبور کردید، یک دست خود را در بالای سر نگه دارید تا مسیر را در نزدیک دیواره انتهایی استخر با ایمنی به پایان برسانید (پرچمهای واقع در یک طرف استخر پرچمهای شنای کرال پشت^۱ نام دارند که برای کمک به برگشت یا نقطه پایان شنا نصب می‌شوند).

نکات مهم

- سر خود را ثابت نگه دارید.
- آهسته بچرخید. سرعت این عمل مهم نیست، بلکه فقط خوب انجام دادن آن اهمیت دارد!
- پازدن سریع و مداوم را حفظ کنید.
- بدن خود را از یک سمت به سمت دیگر بچرخانید.

شکل دیگر تمرین

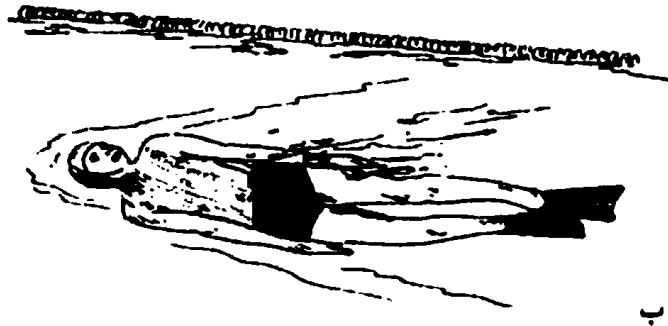
در شکل پیشرفته، به قسمت عمیق استخر بروید و مستقیم و عمودی در آب قرار بگیرید. از

^۱ backstroke flags.

بیرون و کنار استخر یک نفر دستهایش را در دو طرف سر شما قرار دهد و شما را بگیرد، به طوری که سرتان بیرون از سطح آب باشد. سپس حرکت چرخش شانه‌ها به عقب و جلو را انجام دهید. این تمرین، حالتی مانند «ماشین لباسشویی»^۱ به وجود می‌آورد.



الف



ب

۳۳ □ کراال پشت هدایت‌شونده با یک دست^۲

هدف

تأکید روی کشش دست کراال پشت همراه با مرحله استراحت و حرکات چرخشی آن.

شرح تمرین

۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. تمرین را با پای کراال شروع کنید، به طوری

1. 'ashing machine.

2. Guided one – Arm Backstroke

که یک دست در وضعیت مستقیم و کشیده کرال پشت و دست دیگر به طرف بالا و نزدیک به طنابی که بین خطوط نصب شده است، قرار گیرد. تا سه شماره این وضعیت را حفظ کنید.

۲- فقط از دستی که نزدیک طناب است، استفاده کنید. دست دیگر به طرف پایین و در کنار بدن قرار می گیرد.

۳- طناب را بگیرید. به آرامی بدن خود را در امتداد طناب بکشید، کشش را به طرف پایین تا نزدیک ران انجام دهید.

۴- بعد از آنکه کشش را انجام دادید، باید شانه‌ای را که عمل کشش انجام می دهد درست در سطح آب نگه دارید. تا سه شماره این وضعیت را حفظ کنید، در حالی که به پازدن ادامه می دهید.

۵- سپس دستی را که کشش انجام می دهد به بیرون از آب بالا آورید و آهسته به مرحله استراحت ببرید، به طوری که دست یک قوس بزرگ را طی کند تا از پشت وارد آب شود.

۶- همان گونه که دستها وارد آب می شوند، باید شانه مخالف را بالا بیاورید. این عمل یک دور کامل به وجود می آورد.

۷- این دور را تکرار کنید. هنگام عبور از پرچم، مطمئن شوید که بازو را بالای سر نگه داشته اید. حرکت را در نزدیکی دیواره استخر با ایمنی کامل به پایان برسانید.

۸- شما باید الگوی ۱، ۲، ۳ (کشش، فشار)، ۴، ۵، ۶ (استراحت، فشار) را ادامه دهید.

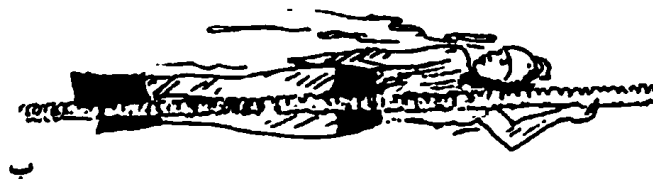
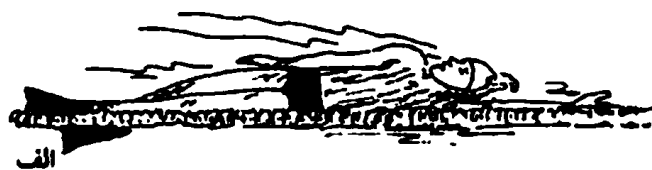
نکات مهم

- در تمام مدت، یکی از شانه‌های شما باید این حرکت را انجام دهد.
- در نزدیکی طناب قرار بگیرید.
- تمرین را آهسته انجام دهید.

• سریع و قوی به پازدن ادامه دهید.

تذکر

همان گونه که تمرین را انجام می‌دهید، الگوی ۱، ۲، ۳ (کشش، فشار) ۴، ۵، ۶ (استراحت، فشار) را تکرار کنید.



۳۴ □ کرال پشت کنترل شده با یک دست^۱

هدف

بهبود اجرای کنترلی شنای کرال پشت. این دومین تمرین مهم در مجموعه حرکات کرال پشت است.

شرح تمرین

این تمرین را مانند تمرین قبل به شکل صحیح انجام دهید؛ با این تفاوت که از طناب برای کشش استفاده نمی‌شود. عمل کشش در امتداد خط فرضی طناب در عمق حدود ۳۰ سانتی‌متری انجام می‌گیرد.

۱- کفش‌های مخصوص شنای خود را بپوشید. عمل پازدن را با بدن و یک دست کشیده به جلو که نزدیک طناب است، شروع نمایید. تا سه شماره این وضعیت را حفظ کنید.

۲- باید از دستی که نزدیک طناب است استفاده کنید. دست دیگر در کنار بدن می‌ماند.

۳- عمل کشش را در زیر طناب در امتداد خط فرضی انجام دهید و کشش را به طرف پایین تا ناحیه ران ادامه دهید.

۴- همان گونه که عمل کشش را انجام می‌دهید، باید شانه‌ای را که کشش انجام می‌دهد درست به بالای سطح آب ببرید. زمانی که به پازدن ادامه می‌دهید، تا سه شماره این وضعیت را حفظ کنید.

۵- سپس به آرامی، مرحله استراحت دست را شروع کنید. دست شما باید در نزدیکی طناب وارد آب شود، همانند وقتی که یک «پریسکوپ» را در کف دست خود در بالای آب نگه داشته‌اید.

۶- همان گونه که دست شما وارد آب می‌شود، باید شانه مخالف را بالا بیاورید. این عمل

یک دوره کامل را به وجود می آورد.

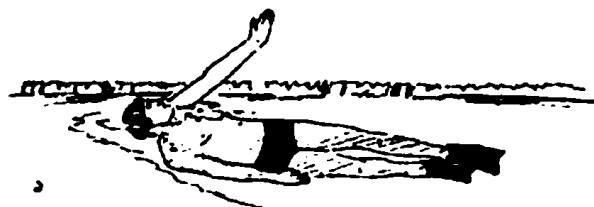
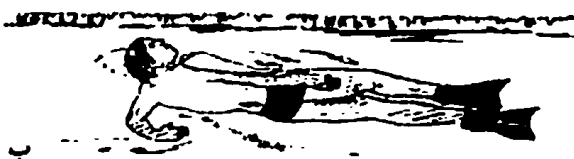
- ۷- این دور را پیوسته تکرار کنید. وقتی از پرچمهای راهنما عبور می کنید، یک دست خود را در بالای سر قرار دهید تا بتوانید با ایمنی کامل به دیواره انتهای استخر برسید.
- ۸- الگوی ۱، ۲، ۳ (کشش، فشار) ۴، ۵، ۶ (استراحت، فشار) را به خاطر داشته باشید.

نکات مهم

- همواره از یک شانه خود استفاده کنید.
- حدود ۵ سانتی متر از طناب فاصله داشته باشید.
- سریع و قوی به پازدن ادامه دهید.

تذکر

همان گونه که تمرین را انجام می دهید، الگوی ۱، ۲، ۳ (کشش، فشار) ۴، ۵، ۶ (استراحت، فشار) را تکرار کنید.



۳۵ □ کرال پشت با حرکت همزمان هر دو دست^۱

هدف

ترغیب برای بهبود حرکت کشش کرال پشت با آرنج خمیده.

شرح تمرین

۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. تمرین را با پای کرال در حالت شناوری به پشت شروع کنید. هر دو دست شما به طرف پایین و در کنار بدن باشند. تا سه شماره این وضعیت را حفظ کنید.

۲- سپس به محض اینکه دستها وارد آب شدند، هر دو دست را همزمان به مرحله استراحت ببرید. این وضعیت را حفظ کنید. دستها را به بالای سر بکشید، به طوری که تا اندازه‌ای در زیر آب باشند.

۳- کشش را هم‌زمان با هر دو دست انجام دهید و آن را در کنار بدن به پایان برسانید. این عمل، یک دور کامل به وجود می‌آورد.

۴- این دور را پیوسته تکرار کنید. هنگام عبور از پرچم، مطمئن شوید که دستها در بالای سر باشد تا بتوانید حرکت را در نزدیک دیواره استخر با ایمنی به پایان برسانید.

نکات مهم

- وضعیت ثابت بدن را حفظ کنید.
- تمرین را آهسته اجرا کنید.
- قوی و سریع به پازدن ادامه دهید.

تذکرات

- به هنگام کشش، تصور کنید که طنابهای راهنما در هر دو طرف به بدن شما بسیار نزدیک هستند.
- در شکل پیشرفته، این تمرین را با یک وسیله شناور کمکی که آن را بین پاهای خود قرار می‌دهید، انجام دهید و وضعیت ثابت بدن خود را حفظ کنید.



۳۶ کراال پشت کترلی با دو دست^۱

هدف

بهبود اجرای کراال پشت همراه با کنترل و هماهنگی هر دو دست. این سومین تمرین مهم

^۱ Controlled Two - Arm Backstroke.

در مجموعه حرکات شنای کرال پشت است.

شرح تمرین

این تمرین همانند تمرین شماره ۳۴ می‌باشد، با این تفاوت که در این تمرین از هر دو دست استفاده می‌شود.

۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. در حالی که دست راست را بطور کشیده در بالای سر قرار داده‌اید، دست چپ را به طرف پایین و در کنار بدن نگه داشته و عمل پازدن را شروع کنید.

۲- تا سه شماره این وضعیت را حفظ کنید. سپس هم‌زمان یکی از دستها را به بالا و دست دیگر را به پایین حرکت دهید. این عمل با حرکت کشش به وسیله دست راست و استراحت به وسیله دست چپ، انجام می‌شود، تا وقتی که بدن شما به حالت کشیده درآید. دست چپ باید به طرف بالا و دست راست رو به پایین قرار گیرد.

۳- تا سه شماره وضعیت کشیدگی بدن را حفظ و سپس عمل بالا و پایین بردن دستها را تکرار کنید. این عمل یک دور کامل به وجود می‌آورد.

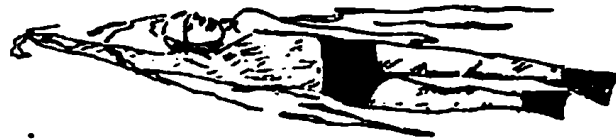
۴- این دور را پیوسته تکرار کنید. وقتی از پرچمها عبور می‌کنید، مطمئن شوید دستها بالای سر باشد تا دیواره استخر را با ایمنی به پایان برسانید.

نکات مهم

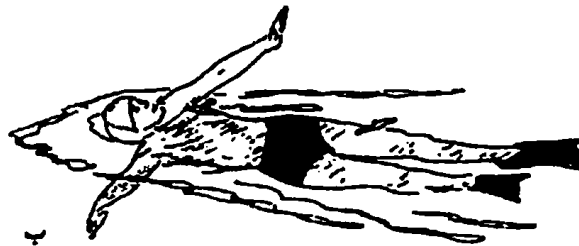
- در تمام مواقع یک شانه را بالا بگیرید.
- تمرین را آهسته و یکنواخت اجرا کنید.
- قوی و سریع به پازدن ادامه دهید.

تذکر

هر دو بازو را همزمان به بالا و پایین ببرید. حرکت بالا و پایین رفتن الاکلنگی^۱ را تجسم کنید که عمل نوسانی شانه‌ها به عقب و جلو در این تمرین برای شما تداعی می‌کند. اجازه دهید شانه‌های شما مسیر را هدایت کنند. ابتدا شانه‌ها و سپس دستها را بچرخانید.



الف



ب



ج

۳۷ □ کرال پشت پیوسته با یک دست^۲

هدف

تأکید روی کنترل حرکت دست و چرخش بدن فقط با تمرکز روی یک دست. این چهارمین تمرین مهم در حرکات شنای کرال پشت است.

شرح تمرین

این تمرین درست مانند تمرین شماره ۳۴ اجرا می‌شود، با این تفاوت که در بین حرکات دست وقفه‌ای وجود ندارد.

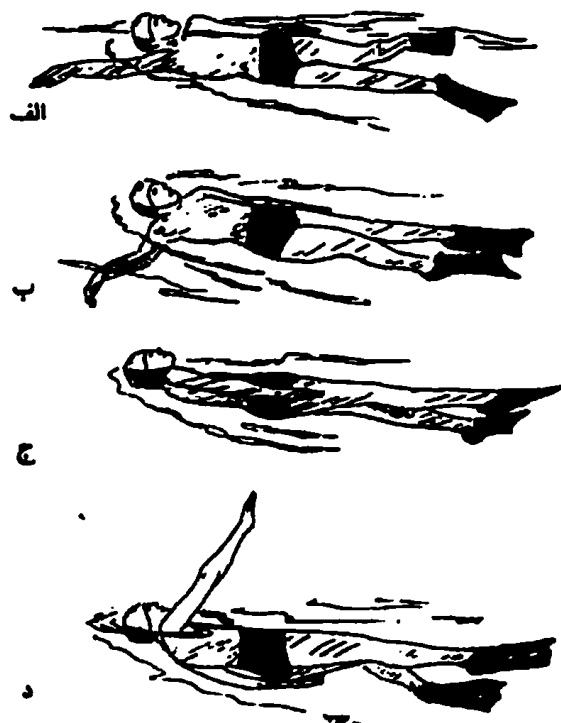
- ۱- کفشهای مخصوص شنای خود را پوشید. تمرین را از وضعیتی که یک دست را کشیده‌اید، شروع کنید. در این تمرین، از دستی که در بالای سر قرار می‌گیرد برای حرکت استفاده می‌شود و دست دیگر به طرف پایین و در کنار بدن باقی می‌ماند.
- ۲- از حرکت مداوم کشش و استراحت یک دست استفاده کنید.
- ۳- روی حرکت عالی شانه و بدن و همچنین وضعیت ثابت سر تمرکز کنید.
- ۴- هنگام عبور از پرچم، مطمئن شوید که دستها بالای سر باشد تا با ایمنی به دیواره استخر برسید.

نکات مهم

- همواره یک شانه شما خارج از آب باشد.
- حرکت دست را به طور یکنواخت انجام دهید. در هر نقطه از حرکت وقفه نداشته باشید.
- قوی و سریع به پازدن ادامه دهید.

تذکر

شانه‌های خود را نگاه کنید و هر کدام را تا حد ممکن به خارج بچرخانید. حرکت الاکلنگ را در ذهن تصور کنید.



۳۸ □ کرال پشت پیوسته با دو دست^۱

هدف

تأکید روی کنترل حرکت دست و چرخش بدن با هماهنگی هر دو دست. این پنجمین تمرین مهم در مجموعه حرکات شنای کرال پشت است.

شرح تمرین

این تمرین درست مانند تمرین شماره ۲۷ است، با این تفاوت که در آن همزمان از هر دو

۱. Continuous Two-Arm Backstroke.

دست استفاده می شود.

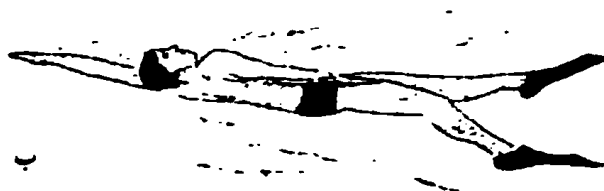
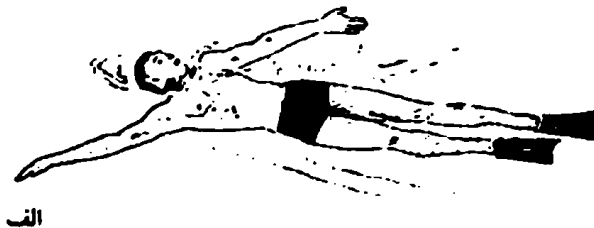
- ۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. پازدن را در وضعیت کشیدگی بدن و یک دست جلو شروع کنید.
- ۲- از حرکت مداوم و یکنواخت همزمان هر دو دست و با حرکت بالا و پایین رفتن استفاده کنید.
- ۳- اجازه دهید شانه‌ها حرکت دست را هدایت کنند. شانه‌ها را در مرحله استراحت به طرف بالا ببرید. در بین حرکات دست، وقفه نداشته باشید.
- ۴- این دور را پیوسته تکرار کنید. هنگام عبور از پرچمها، مطمئن شوید که یک دست بالای سر باشد تا دیواره انتهایی استخر را با ایمنی به پایان برسانید.

نکات مهم

- همواره یکی از شانه‌ها بیرون از آب باشد.
- حرکات را به طور یکنواخت اجرا کنید. در هر نقطه از اجرای حرکات، وقفه‌ای نداشته باشید.
- سریع و قوی به پازدن ادامه دهید.

تذکر

شانه‌های خود را نگاه کنید و هر شانه را تا حد ممکن به بیرون بچرخانید. حرکت الاکلنگ را به خاطر داشته باشید.



□ ۳۹ تنظیم نهایی کِراَل پشت^۱

هدف

تمرین کِراَل پشت با تمرکز روی وضعیت صحیح دستها به هنگام ورود به آب.

شرح تمرین

۱- اکنون که از چرخش مناسب شانه و بدن در کِراَل پشت برخوردار شده‌اید، می‌توانید از حرکات دست به خوبی برای شنا کردن استفاده کنید. حال حرکت دست را با وسعت و دامنه بیشتری انجام دهید.

۲- برای بیشتر شناگران، دستها باید همانند وقتی احساس شوند که می‌خواهید آنها را به طور ذهنی در وضعیتهای ساعت ۱۰ و ۲ وارد آب کنید. این موضوع به ظاهر آسان به نظر می‌رسد. اگر حرکات دست و پا صحیح و درست انجام گیرند، درواقع چنین عملی باید رخ دهد.

۳- شنای کِراَل پشت را یکنواخت و کنترل شده اجرا کنید. روی احساس ورود دستها به آب در وضعیتهای ساعت ۱۰ و ۲ تمرکز کنید. همچنین، توجه داشته باشید که حرکات دست را می‌توانید با سرعت کمتری انجام دهید. این یک وضعیت مناسب محسوب می‌شود. مطمئن شوید که حرکت شانه، وضعیت بدن و بازدن قوی را به خوبی انجام می‌دهید.

۴- از مربی یا یار تمرینی خود در بیرون از استخر و در امتداد خطی که شما می‌کنید، بخواهید که حرکات شما را تماشا کند و ببیند که آیا دستهای شما درست از بالای شانه‌ها وارد آب می‌شوند؟ دستها نباید زیاد به بالا یا زیاد به پایین بروند. رایج‌ترین مشکل وقتی است که دست خود را زیاد بالا ببرید (وقتی دستها بیرون از خط مورد نظر

^۱ Backstroke Final Adjustment.

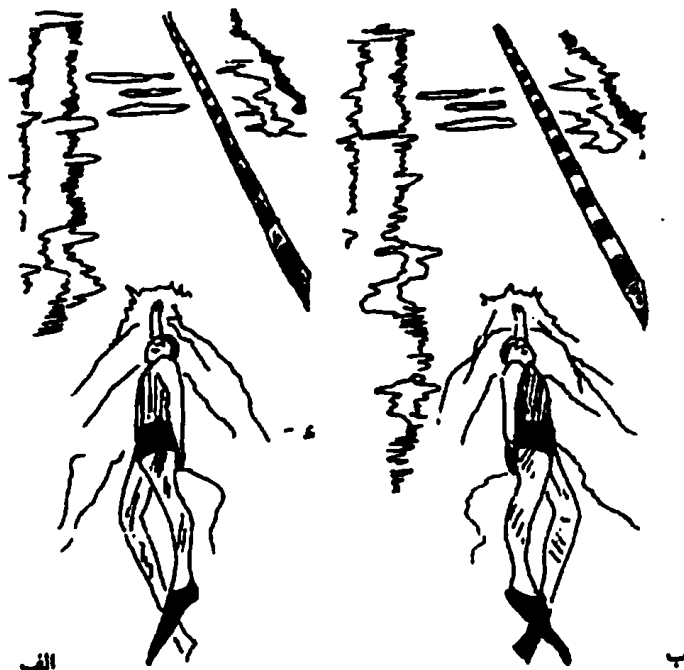
شانه وارد آب شوند، مثلاً هنگامی که دستها به طور مستقیم از بالای سر وارد آب شوند). اصلاحات لازم را انجام دهید.

نکات مهم

- مطمئن شوید دستهای شما حرکت ذهنی ورود به آب در ساعت ۱۰ و ساعت ۲ را دارند.
- تمامی اصول مکانیکی صحیح شنای کراپ پشت مانند وضعیت یکنواخت بدن، پازدن قوی و سریع، و حرکت مناسب شانه را رعایت کنید.

تذکر

شناکردن در نزدیکی طناب، روش دیگری برای کنترل وضعیت ورود دست به آب است. دست باید درست از نزدیک طناب وارد آب شود. همچنین، وقتی نزدیک به طناب شنا می کنید، تعداد کمتری حرکت دست انجام دهید و برای احساس واقعی حرکتهای دست و پا، چشمهای خود را ببندید.



کراال سینه

کراال سینه، سریعترین شنای رقابتی است. شناگران اغلب سعی می کنند در رقابتها و مسابقات، میزان سرعت خود را افزایش دهند. آنها این کار را با حرکت سریعتر دستها در خارج از آب انجام می دهند. آنها چنان شدید تلاش می کنند که درواقع باعث اختلال در حرکتها می شوند و حرکت آنها را کند می کند. شناگران باید از یک تعادل مناسب در تکنیک، کشش و پازدن قوی برای حرکت سریعتر، برخوردار باشند.

شناگران خوب کراال سینه، اعمال زیر را انجام می دهند:

- وضعیت مناسب سر و بدن را با خارج نگه داشتن اندامها از آب حفظ می کنند.
 - مرحله استراحت بین دستهای آنها یکنواخت و آرام و همراه با بالابردن آرنج و بردن دستها به نزدیک بدن است.
 - از کنترل خوب سر و نفس گیری راحت برخوردارند.
 - آرام و بی نقص پا می زنند.
 - از چرخش مناسب لگن، چرخش تنه و بالابردن شانه برخوردارند.
 - کشش در آب را مؤثر و با نیروی بیشتری انجام می دهند.
- تمرینهای این فصل به شناگران کمک خواهد کرد که از ویژگیهای شناگران خوب بهره ی روشهای شنای خود استفاده کنند.

تمرینهای فصل چهارم

۴۰- نفس گیری و پای کرال سینه

۴۱- مرحله استراحت داخل آب با نفس گیری متناوب

۴۲- کشیدن زیرپ

۴۳- کرال سینه کنترل با یک دست

۴۴- کرال سینه کنترل با دو دست

۴۵- کرال سینه پیوسته با یک دست

۴۶- کرال سینه پیوسته با دو دست

۴۰ □ نفس‌گیری و پای کرال سینه^۱

هدف

تفکیک عمل نفس‌گیری کرال سینه و تمرین کنترل وضعیت بدن و وضعیت سر. این اولین تمرین مهم در حرکات‌شنای کرال سینه است. به تمرین شماره ۷ (پازدن از پهلو) مراجعه کنید.

شرح تمرین

۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. یک تخته شنا در دست بگیرید. انگشتان روی قسمت بالایی تخته و انگشت شست زیر آن را بگیرید. دست دیگر را در پایین و کنار بدن قرار دهید.

۲- در حالی که چشمها درست روی سطح آب هستند و به طرف جلو نگاه می‌کنند، پازدن را شروع کنید. تا سه شماره این وضعیت را حفظ کنید. مطمئن شوید که به طور یکنواخت جابجایی را به داخل آب می‌دهید.

۳- بدن را به دنبال دستی که جلوتر قرار دارد، حرکت دهید.

۴- به سمت دستی که تخته را گرفته است بچرخید. وقتی کامل چرخیدید، شانه دیگر شما باید تا حد ممکن بالا بیاید (عمود بر سطح آب) و بدن در امتداد آن قرار گیرد.

۵- سر خود را راحت روی سطح آب قرار دهید، به طوری که گوش زیر سطح آب و لبه چشم روی سطح آب باشد. گوشه دهان شما باید زیر آب قرار گیرد. عمل دم را انجام دهید.

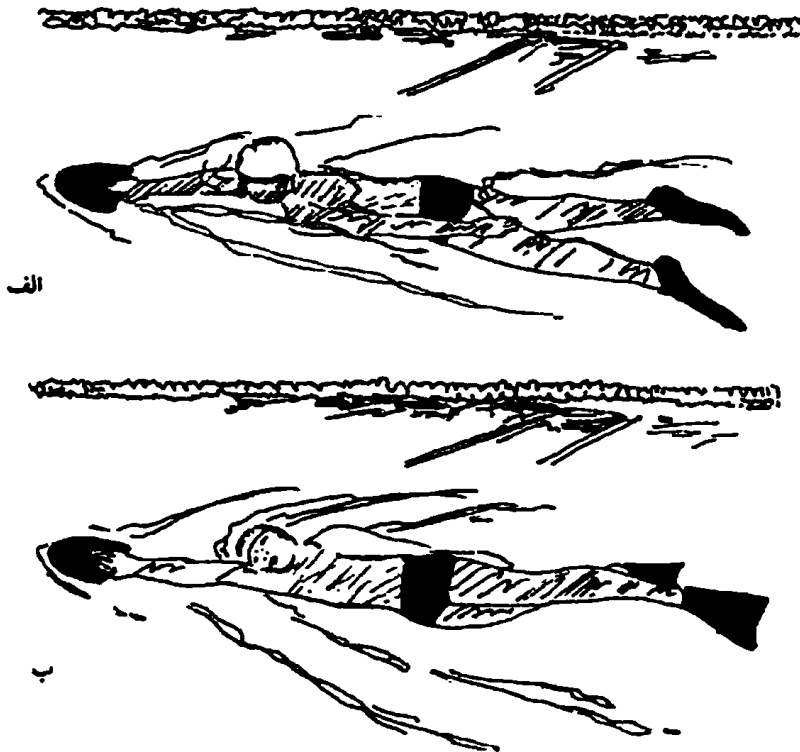
۶- بعد از عمل دم با شکم روی سطح آب قرار بگیرید و دوباره دور یا چرخه تمرین را تکرار کنید. مطمئن شوید که چشمهای شما روی سطح آب است.

نکات مهم

- چشمها را بالا و روی سطح آب نگه دارید. سعی کنید به پایین نگاه نکنید. نگاه کردن به پایین، اشتباه بسیار متداولی است که باعث می شود بدن به زیر آب برود و کار را بسیار دشوار کند. در این وضعیت، حرکت کند می شود و انرژی شخص به هدر می رود.
- بدن و نه گردن را بچرخانید. شانه بالا را به سمت بالا حرکت دهید.
- وضعیت سر خود را کنترل کنید.
- هنگام دم، به عرض استخر نگاه کنید.

تذکر

این عمل را از هر دو طرف تمرین کنید تا بتوانید به راحتی از هر دو طرف نفس گیری کنید. تمرین شماره ۴۱ را ببینید.



۴۱ مرحله استراحت داخل آب با نفس‌گیری متناوب^۱

هدف

آموزش آهنگ نفس‌گیری متناوب از هر دو طرف و زمان‌بندی مناسب دوره نفس‌گیری. علاوه بر این، تمرین خوبی برای انجام عمل کشش کراتال سینه است.

شرح تمرین

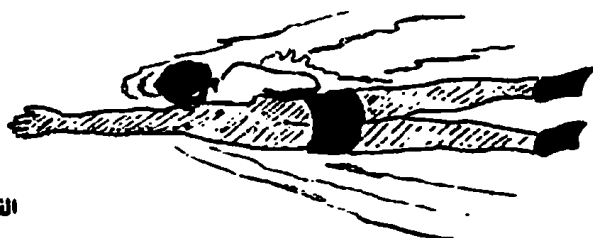
- ۱- قبل از شروع تمرین، چگونگی انجام حرکات الاکلنگ را تجسم کنید. در این تمرین، دستها همزمان در جهت‌های مخالف یکدیگر حرکت می‌کنند و شباهت بسیار زیادی به حرکات الاکلنگ دارد. یک دست به جلو و دست دیگر به عقب می‌رود.
- ۲- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. پازدن را شروع کنید، یک دست را به جلو بکشید و دست دیگر را پایین و در کنار بدن قرار دهید. سر خود را به جلو و چشمها را به بالا و نزدیک به سطح آب نگه دارید.
- ۳- دستها را کاملاً زیر آب نگه دارید و حرکت هماهنگ به جلو و عقب بردن دستها را شروع کنید. هر مرتبه که این حرکت را انجام می‌دهید، دست خود را به جلو و تا حد ممکن به طور کامل بکشید. شانه دست پایینی را بالای سطح آب نگه دارید.
- ۴- هنگام کشش دست، عددی را شمارش کنید. حرکت جلو و عقب بردن دستها را دوباره انجام دهید. این بار ۲ عدد را شمارش نمایید. همان گونه که برای بار سوم این حرکت را انجام می‌دهید، برای عمل دم به طرف پهلو بفتید. هنگامی که به شمارش سوم می‌رسید، باید کاملاً به طرف پهلو قرار گرفته باشید و وضعیت سر شما همانند تمرین قبلی باشد. همان گونه که حرکت جلو و عقب بردن دست را انجام می‌دهید، سر خود را به سمت جلو برگردانید و سپس دوباره عدد یک را شمارش کنید. دور تمرین را همچنان ادامه دهید.

نکات مهم

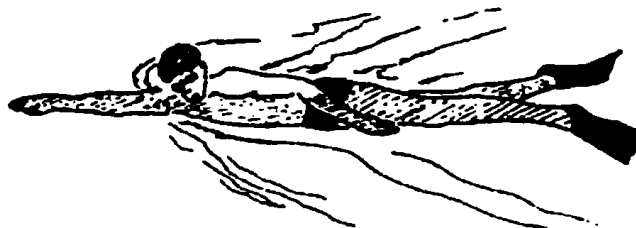
- سر خود را بالا نگه دارید.
- در هر مرتبه، کشش را به طور کامل انجام دهید.
- در هر کشش، شانه خود را بالا نگه دارید.
- تمرین را به طور یکنواخت و کنترل شده انجام دهید.

تذکر

در حرکت چرخش سر، یک آهنگ برای خود به وجود آورید و زمان آهنگ را با سه ضربه حفظ کنید. همیشه در ضربه سوم نفس بگیرید.



الف



ب

۴۲ کشیدن زیپ^۱

هدف

تأکید روی اصول حرکتی صحیح در مرحله استراحت دست. این تمرین، برای کمک به شناگرانی که دارای مشکلات مزمن شنا بوده‌اند و می‌خواهند شنا را دوباره شروع کنند تمرینی بسیار خوب محسوب می‌شود.

شرح تمرین

- ۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. حرکت را با تمرین شماره ۷ شروع کنید. یک تخته شنا را از عرض و از قسمت بالایی آن با یک دست بگیرید و از پهلو پا بزنید. وضعیت سر خود را کنترل کنید و شانه را بالا بگیرید.
- ۲- دست پایینی را در کنار بدن قرار دهید، به طوری که پشت دست مقابل ران باشد. سپس یک زیپ خیالی را بین شست و انگشت سبابه بگیرید و آن را در امتداد بدن بکشید تا اینکه به زیر بغل برسد.
- ۳- ناخن شست باید جلوی بدن قرار گیرد و به طرف میان بدن کشیده شود. کف دست به طرف بالا قرار می‌گیرد. همان گونه که کشش را انجام می‌دهید، میج شما باید راحت شل باشد و آرنج راست و کشیده به بالا حرکت کند.
- ۴- همین که عمل بالا بردن آرنج را انجام دادید، آهسته دست را به همین روش به وضعیت شروع برگردانید. این دور را پیوسته انجام دهید. تمرین را از هر دو طرف انجام دهید.

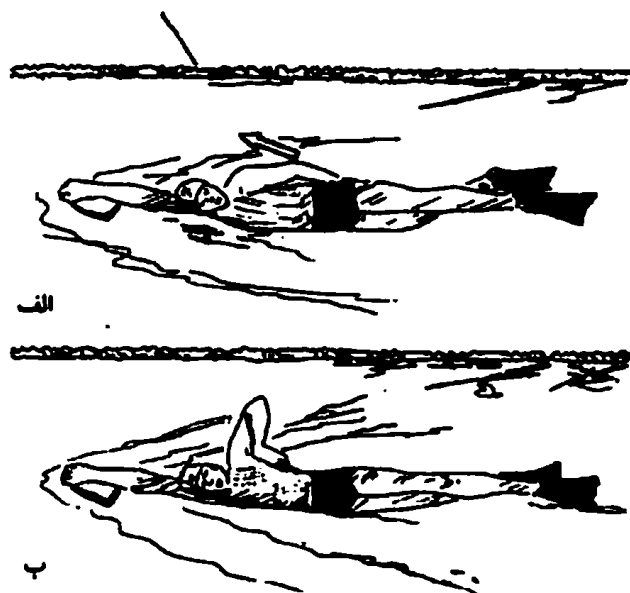
نکات مهم

- شانه خود را بالا نگه دارید.

- این تمرین را آهسته و کنترل شده انجام دهید.
- با پایان یافتن حرکت، آرنج را مستقیم به بالا ببرید.
- به خاطر داشته باشید که وضعیت مناسب سر و بازدن را حفظ کنید.

تذکر

سعی کنید این تمرین را در حالی که در مقابل طناب راهنما یا یک دیوار بلند قرار گرفته‌اید، انجام دهید. این کار، شما را مجبور می‌کند، مرحله استراحت را به درستی انجام دهید.



۴۳ □ کرال سینه کنترل با یک دست^۱

هدف

تفکیک حرکات صحیح کرال سینه با یک دست. این تمرین، دومین تمرین مهم در

مجموعه حرکات شنای کراتال سینه است.

شرح تمرین

- ۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. تخته شنا را با یک دست بگیرید. دست دیگر را (که کشش را انجام می‌دهد) زیر تخته بگذارید، به طوری که بند انگشتان جلوی تخته باشد. سر خود را جلو نگه دارید و چشمها روی سطح آب یا مقداری زیر سطح آب باشند. به جلو پا بزنید و تا سه شماره این وضعیت را حفظ کنید. همزمان، جابجایی نیز به داخل آب بدمید.
- ۲- بعد از سه شماره، با دست پایینی کشش را شروع کنید و بدن را حرکت دهید. همان طور که دست از زیر شانه عبور می‌کند، سر باید برای نفس‌گیری عمل برگشت به همان طرف را شروع کند.
- ۳- کشش را از وضعیت باز^۱ انجام دهید، مانند حالت تمرین شماره ۷. وقتی کشش به پایان می‌رسد، کف دست به طرف بالا قرار می‌گیرد. این وضعیت باز را کمی بیش از سه شماره نگه دارید.
- ۴- سپس با بالا آوردن آرنج، حرکت کشیدن زیپ را انجام دهید. همان طور که دست به شانه نزدیک می‌شود. سر را به طرف جلو برگردانید (دست در مرحله استراحت نباید از جلوی صورت عبور کند).
- ۵- دست را به جلو حرکت دهید، به طوری که آب را درست در جلوی تخته بشکافید. سپس برای یک دور کامل، آن را به زیر تخته ببرید. این تمرین را با هر دو دست اجرا کنید.
- ۶- هنگام انجام تمرین، الگوی ۱، ۲، ۳ (کشش، دم (نفس‌گیری)، باز) و ۴، ۵، ۶ (آرنج، سر، دست) را تکرار کنید.

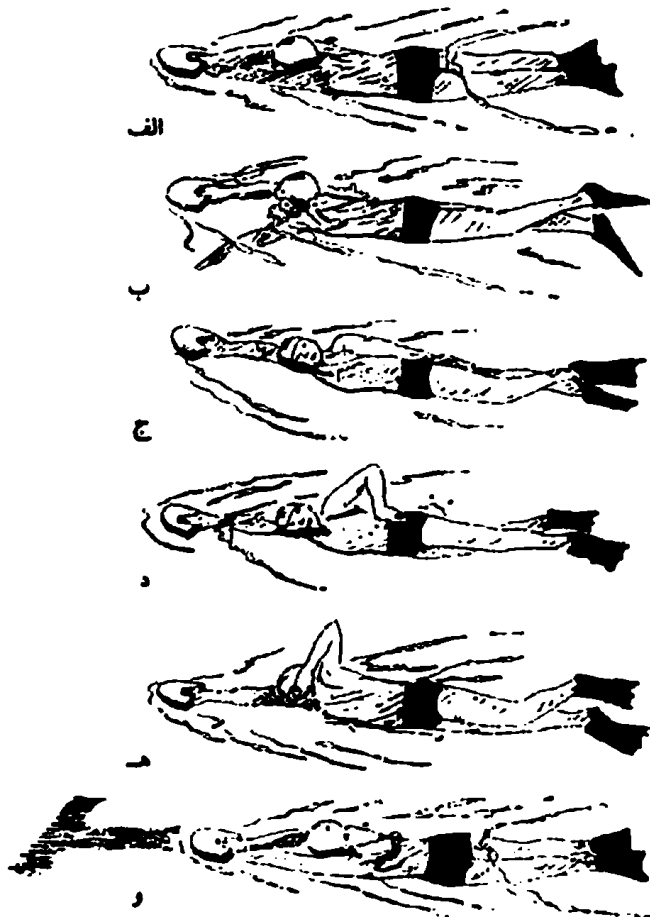
نکات مهم

- سر خود را بالا بگیرید.

- به طور یکنواخت به پازدن ادامه دهید.
- در هر زمان روی یک مرحله تمرکز کنید.

شکل دیگر تمرین

در شکل پیشرفته، این تمرین را نزدیک طناب انجام دهید. در مرحله استراحت، از قسمت بالای طناب به عنوان راهنمای حرکت دست استفاده کنید. اجازه دهید ابتدا بند اول و سپس بند دوم انگشتان به آرامی از عرض فوقانی طناب حرکت کنند (مانند نواختن پیانو).



۴۴ □ کرال سینه کنترل با دو دست^۱

هدف

بهبود هماهنگی در حرکت کرال سینه با دو دست و کنترل زمان بندی آن. این تمرین، همچنین به شناگر اجازه می دهد که باز شدن کامل حرکت دست در کرال سینه را احساس کند. این تمرین، سومین تمرین مهم در حرکات شنای کرال سینه است.

شرح تمرین

۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. با بدن کشیده و یک دست جلو، به طوری که دست چپ در بالا و دست راست در پایین و کنار بدن قرار بگیرد، همزمان با پازدن، تمرین را شروع کنید. در این حالت، شانه دست راست در بالای سطح آب قرار می گیرد. سر خود را به طرف جلو بگیرید و دمیدن جابهای هوا به درون آب را انجام دهید. تا سه شماره این وضعیت را حفظ کنید.

۲- سپس حرکت جلو و عقب بردن همزمان دستها را شروع کنید. این عمل را با کشش دست چپ و استراحت دست راست تا وقتی که یک دست به صورت کشیده درآید، انجام دهید. دست راست رو به بالا و دست چپ به طرف پایین باشد. تا سه شماره این وضعیت را حفظ کنید.

۳- حرکت دستها را تکرار کنید. این عمل، باعث ایجاد یک دور کامل می شود؛ به تکرار این دور ادامه دهید.

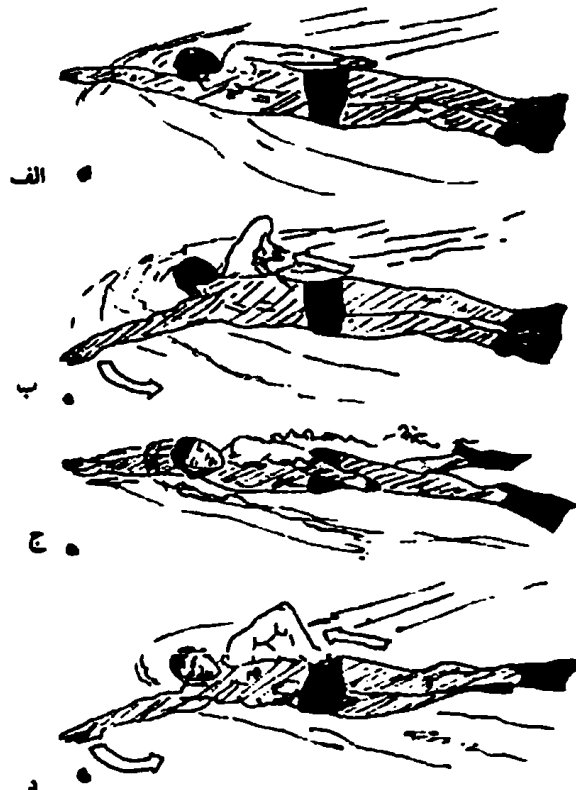
۴- برای تمرین نفس گیری صحیح کرال سینه، نفس گیری را چندین مرتبه و فقط از یک طرف انجام دهید. سپس آن را چند بار از طرف دیگر نیز انجام دهید. در نهایت، با هر سه حرکت دست، یک بار نفس گیری کنید. به عبارت دیگر: ۱، ۲، دم؛ ۱، ۲، دم.

نکات مهم

- سر را به طرف جلو و چشمها را به طرف بالا و نزدیک سطح آب نگه دارید.
- باید هر مرتبه یک شانه را بالا بگیرید، به طوری که وضعیت کشش را حفظ کنید.
- تمرین را آهسته و یکنواخت اجرا کنید.
- قوی و سریع به پازدن ادامه دهید.

شکل دیگر تمرین

در شکل پیشرفته، تمرین را در نزدیکی طناب راهنما انجام دهید. در اجرای این تمرین، از قسمت فوقانی طناب به عنوان راهنما برای یکی از دستهای خود استفاده کنید. در مرحله استراحت، اجازه دهید بندهای انگشتان شما به طور خیالی از بین کلیدهای پیانو و از روی طناب عبور کنند.



۴۵ کِراَل سینه پیوسته با یک دست^۱

هدف

تفکیک حرکات صحیح کِراَل سینه با یک دست. برای اجرای صحیح این تمرین، شناگران به کنترل بسیار خوب پازدن و حرکت دست نیاز دارند. این تمرین، چهارمین تمرین مهم در حرکات شنای کِراَل سینه است.

شرح تمرین

این تمرین، شباهت بسیار زیادی به تمرین شماره ۲۷ دارد. حرکت مداوم شانه‌ها به طرف عقب و جلو مانند حرکت الاکلنگ را به خاطر بیاورید.

۱- کفشهای مخصوص شنای خود را پوشید و با یک دست به جلو و بدن کشیده، حرکت را شروع کنید. برای این حرکت، از دست جلویی استفاده کنید و دست دیگر را پایین و در کنار بدن نگه دارید.

۲- تمرین را با حرکت پیوسته کشش و استراحت یک دست انجام دهید. روی چرخش مناسب شانه و تعادل سر تمرکز نمایید.

۳- از همان طرفی که کشش را انجام می‌دهید، نفس‌گیری کنید. شانه مخالف را بچرخانید، به طوری که کاملاً سطح آب را بشکافید و به زاویه تقریباً عمودی در سطح آب برسید.

۴- این عمل را با دست دیگر نیز تکرار کنید.

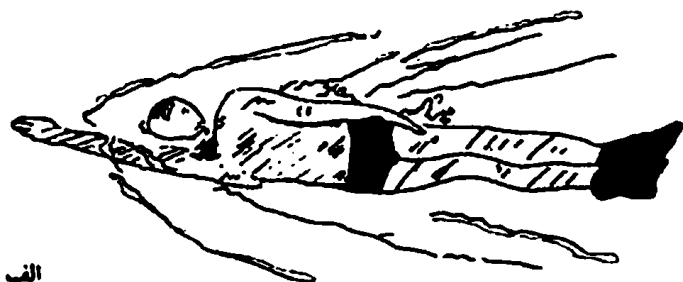
نکات مهم

- شانه را به زیبایی و ظرافت کشش دهید.
- وضعیت ثابت سر و بدن را حفظ کنید.

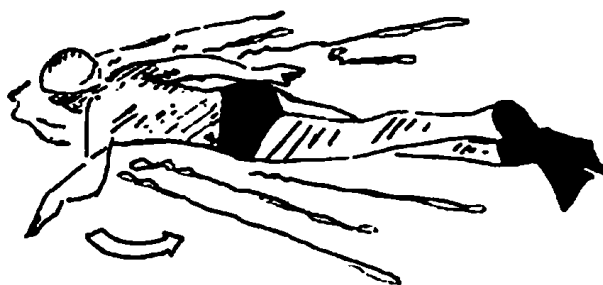
- حرکات دست و پا را آهسته و یکنواخت انجام دهید. در بین حرکات، وقفه و تأخیر نداشته باشید.
- در هر حرکت دست، وضعیت کشیدگی کامل را به دست آورید. به بیشترین کشش به جلو و بیشترین فشار به سمت عقب برسید.
- سریع و قوی به پازدن ادامه دهید.

تذکرات

- در مرحله کشش، وقتی دست را به جلو می کشید، احساس کنید شانه و قسمت بالایی دستی را که در پایین و کنار بدن قرار داده اید، به سطح آب می آورید.
- در شکل پیشرفته، سعی کنید این تمرین را بدون استفاده از کفش شنا انجام دهید.



الف



ب



ج

کراتال سینه پیوسته بادو دست^۱ □ ۴۶

هدف

تأکید روی کنترل حرکت دست و چرخش شانه، و هماهنگی در به کارگیری هر دو دست. این تمرین، پنجمین تمرین مهم در حرکات شنای کراتال سینه است.

شرح تمرین

این تمرین را درست مانند تمرین شماره ۴۵ اجرا کنید، با این تفاوت که در این تمرین همزمان از هر دو دست استفاده می‌شود.

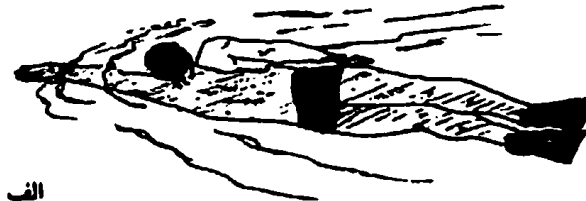
- ۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید و با دست کشیده عمل پازدن را شروع کنید.
- ۲- از یک عمل یکنواخت و پیوسته استفاده کنید. هر دو دست، همزمان حرکت عقب و جلورفتن را انجام دهند. در بین حرکات وقفه نداشته باشید. مطمئن شوید به کشش و فشار کامل دست می‌یابید.
- ۳- به تکرار دوره تمرین ادامه دهید.

نکات مهم

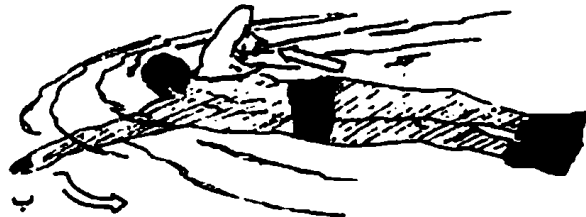
- وضعیت ثابت سر و بدن خود را حفظ کنید.
- احساس کنید که در مرحله استراحت، شانه شما بالا می‌آید.
- حرکات دست و پا را آهسته و یکنواخت انجام دهید. در بین حرکات وقفه و تأخیر نداشته باشید.
- در هر حرکت دست و پا، به کشش کامل دست یابید.
- قوی و سریع به پازدن ادامه دهید.

تذکرات

- سعی کنید ورود دستهای خود را به آب ببینید. دستها هنگام ورود، آب را بشکافند. کنترل کنید که آیا جابجایی هوا را به داخل آب می‌دمید یا خیر. هر چه جابجایی کمتری دیده شود، بهتر است.
- مطمئن شوید که می‌توانید به طور متناوب از هر دو طرف نفس‌گیری کنید!



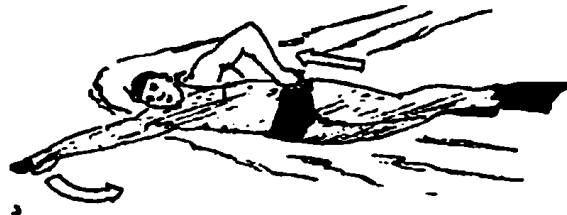
الف



ب



ج



د

شنای قورباغه

شنای قورباغه در میان دیگر انواع شنا، دارای بیشترین تغییر در شیوه اجراست. تقریباً به تعداد مریان بزرگ شنای قورباغه، شیوه‌های انجام شنای قورباغه وجود دارد. با وجود این، تقریباً در میان همه مریان و شناگران بزرگ، برخی اصول مشترک وجود دارد. بهترین شناگران قورباغه، اعمال زیر را انجام می‌دهند:

- بلافاصله پس از هر حرکت دست و پا، با قرار دادن بدن در حالت کشیدگی کامل و حداکثر کارآیی، در وضعیت کشیدگی بدن یا سر خوردن قرار می‌گیرند.
- با کشیدن دست به سمت خارج، داخل و استراحت که از ابتدا عمل کشش و حرکت دست با شتاب و تا رسیدن دوباره به کشیدگی مناسب بدن، بدون وقفه انجام می‌شود، حرکات کشش دست را تکمیل می‌کنند.
- در سرتاسر حرکات کامل دست و پاها، ران و زانوها را بالا و در امتداد بدن نگه می‌دارند.
- پازدن را از طریق فشردن قوی پاها و انگشتان کشیده انجام می‌دهند.
- کنترل مناسب سر را حفظ می‌کنند و همواره چانه را نزدیک به سینه نگه می‌دارند.

تمرینهای شنای قورباغه این فصل، تکنیکهای اساسی بهبود و توسعه حرکات را به شناگران یاد می‌دهند. به محض اینکه شناگران در اصول پایه این شنا مهارت لازم را کسب نمایند، می‌توان تفاوت‌های فردی را در نظر گرفت و بهبود بخشید.

تمرینهای فصل پنجم

۴۷. کشش دست شنای قورباغه در وضعیت عمودی

۴۸. کشش دست شنای قورباغه و پازدن پیوسته

۴۹. پازدن پیشرفته در شنای قورباغه

۵۰. دوبار پازدن با یک کشش دست

۵۱. شنای قورباغه با چشمهای بالاتر از سطح آب

۵۲. شنای قورباغه کنترل

۵۳. کشش دست شنای قورباغه و ضربه پای دولفین

۴۷ کشش دست شنای قورباغه در وضعیت عمودی^۱

هدف

ایجاد حرکات صحیح کشش دست در شنای قورباغه. این تمرین، همچنین باعث افزایش سرعت کشش بازوها می‌شود و به شناگرانی که قصد کشش بیشتر یا آنهایی که کشش دستهای آنها آهسته است، کمک می‌نماید.

شرح تمرین

۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید و به قسمت عمیق استخر بروید. به حالت ایستاده حرکت پای کرال را شروع کنید. بدن خود را به طور عمود و سر خود را بالاتر از سطح آب نگه دارید. دستها را به طرف خارج و جلوی بدن قرار دهید به گونه‌ای که شست دستها در تماس با یکدیگر و کف دستها به سمت پایین و کمی هم به سمت خارج باشند، تا سه شماره این وضعیت را حفظ کنید.

۲- با کشیدن دستها به سمت خارج و زیر سطح آب، عمل کشش را شروع کنید. شما باید به نقطه‌ای برسید که انگشتان دست همچنان رو به جلو (قبل از آنکه انگشتان به سمت خارج و پهلوها باشند) و دستها حدود دوبرابر عرض شانه از یکدیگر باز شوند.

۳- دستها را به سمت داخل بچرخانید، آرنجها را به سمت سینه خم کنید و دستها را به داخل بکشید.

۴- به محض اینکه دستها به یکدیگر نزدیک شدند و آرنجها به کنار بدن حرکت کردند، دستها را در سطح آب سریع به جلو حرکت دهید. دستها را به سمت جلو در وضعیت شروع تمرین بکشید.

۵- وقتی دستها را به سمت خارج و به سمت داخل می‌کشید، باید تنه خود را بالای سطح آب حداقل تا وسط سینه حرکت دهید. این دوره را تکرار کنید.

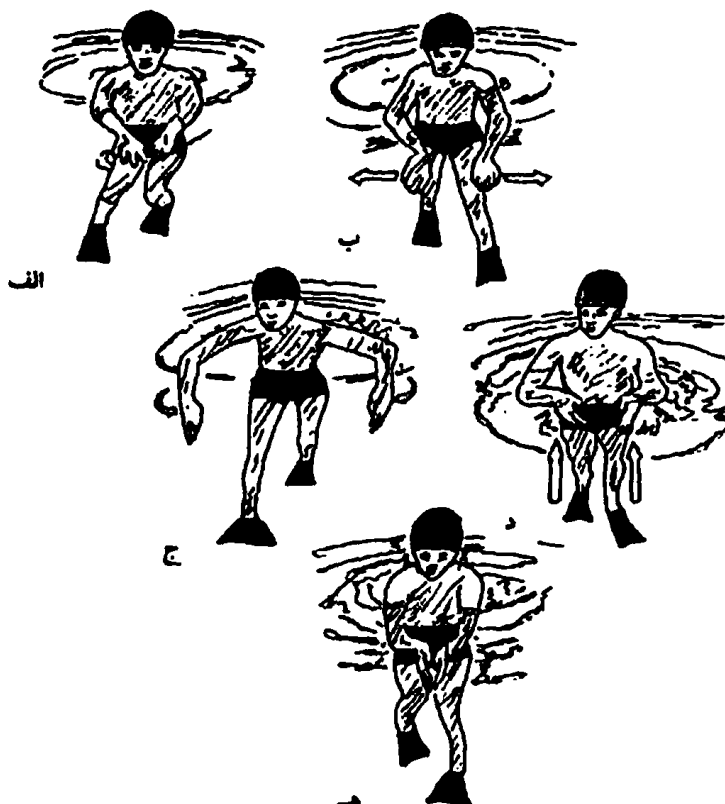
1. /critical Breaststroke pull.

نکات مهم

- تنه خود را راست نگه دارید.
- فقط در این وضعیت کمی مکث کنید.
- به محض انجام عمل کشش، شتاب بگیرید و به سمت بالا حرکت کنید.
- دستهای خود را بسیار سریع به جلو حرکت دهید.

تذکرات

- هنگام اجرای این تمرین، به دستهای خود نگاه کنید. همواره باید دستها را جلوی شانه‌های خود مشاهده کنید.
- سعی کنید آرنجها را در کنار بدن و چسبیده به پهلوی نگه دارید. هنگام خاتمه و عمل کشش، آرنجها را به هم فشار دهید.



۴۸ □ کشش دست شنای قورباغه و پازدن پیوسته^۱

هدف

تفکیک حرکات صحیح کشش دست شنای قورباغه و تأکید بر ضرورت سرعت و بالا آوردن پاها برای حرکت. این تمرین همچنین، کنترل وضعیت سر را مورد توجه قرار می‌دهد و اولین تمرین مهم در توسعه حرکات شنای قورباغه محسوب می‌شود.

شرح تمرین

۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. در حالی که دستها در کنار یکدیگر و در جلوی بدن قرار دارند، به جلو پا بزنید تا سه شماره دستهای خود را کنار یکدیگر نگه دارید. سپس با استفاده از حرکت دست شنای قورباغه که در تمرین شماره ۴۷ فراگرفتید، و به سرعت عمل کشش و استراحت را انجام دهید.

۲- هنگام کشش، کمی به بالا حرکت کنید. سر خود را به وضعیت شروع تمرین برگردانید (انواع وضعیت سر را در قسمتهای زیر مشاهده کنید). به تکرار این دوره ادامه دهید.

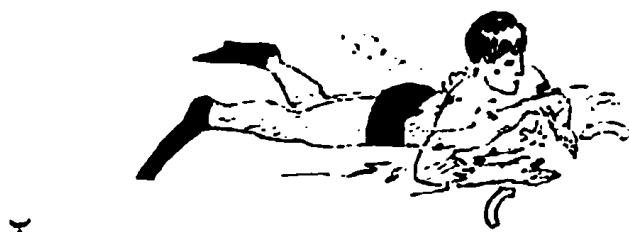
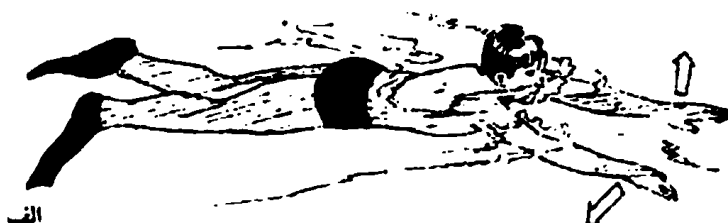
۳- در شروع تمرین، وضعیت سر به سه شکل مختلف می‌تواند تمرین شود. ابتدا این تمرین را در حالی که چانه در سطح آب قرار دارد، شروع کنید و از فرو رفتن چانه به زیر آب جلوگیری کنید. این روش، روی سرعت حرکت دستها تأکید دارد. در نوع دوم، در وضعیت شروع چشمها باید درست بالای سطح آب قرار گیرند. هنگام کشش چانه را نزدیک به سینه نگه دارید. در حدود زاویه ۴۵ درجه به پایین نگاه کنید و زاویه سر را ثابت نگه دارید. برای نوع سوم، چشمهای خود را زیر سطح آب نگه دارید. دوباره مطمئن شوید به هنگام کشش، چانه را نزدیک به سینه نگه می‌دارید. در زاویه ۴۵ درجه به پایین نگاه کنید و زاویه سر را ثابت نگه دارید.

نکات مهم

- از عمل دم مطمئن شوید؛ هنگامی که صورت در داخل آب قرار دارد حبابهایی به داخل آب بدمید. این موضوع باعث می‌شود هنگام کشتش عمل دم را به سرعت انجام دهید.
- چانه را به سینه خود نزدیک کنید! به جای چانه، تنه را به سست بالا حرکت دهید.
- بدن خود را کامل بکشید و تا سه شماره این وضعیت را حفظ کنید.

تذکر

هنگامی که دستها در جلوی بدن قرار دارند، پنجره‌ای ایجاد کنید که بتوانید از میان آن انتهای اسنخر را ببینید. چانه را نزدیک به سینه نگه دارید. به این ترتیب، از میان قسمت بالای پنجره می‌توانید جلوی خود را نگاه کنید. زاویه سر همواره ثابت باقی می‌ماند.



۴۹ پازدن پیشرفته در شنای قورباغه^۱

هدف

تفکیک مراحل نفس‌گیری و پازدن در شنای قورباغه، به گونه‌ای که شناگر پس از مرحله پازدن قوی، فرصت احساس کشیدگی بدن و سر خوردن داشته باشد. این دومین تمرین مهم در توسعه حرکات شنای قورباغه است.

شرح تمرین

- ۱- انگشتان مشت دست خود را به یکدیگر قفل کنید و دستها را به جلو بکشید. با قرار دادن صورت بر روی آب به گونه‌ای که چشمها زیر سطح آب قرار گیرند، با فشار پاها به دیواره استخر، تمرین را شروع کنید. سر باید در زاویه ۴۵ درجه نگه داشته شود.
- ۲- پاها چسبیده به هم، انگشتان پاها صاف و با بالا آوردن رانها، بدن خود را بکشید و در وضعیت سر خوردن قرار بگیرید. تا سه شماره به وضعیت سر خوردن ادامه دهید. اطمینان حاصل کنید که در تمام اوقاتی که صورت در آب قرار دارد، حبابهای هوا را به داخل آب می‌دمید.
- ۳- سپس سر خود را بالا بیاورید، به شکلی که چانه در سطح آب قرار بگیرد. دستهای خود را در جلو نگه دارید. نفس بگیرید و پازدن را شروع کنید، پاها را به سمت داخل حرکت دهید. همان گونه که پاها به سمت خارج حرکت می‌کنند و به هم فشرده می‌شوند، صورت خود را داخل آب ببرید و هوا را از ریه‌ها خارج کنید.
- ۴- پا بزنید و پاها را روی سطح آب بیاورید.

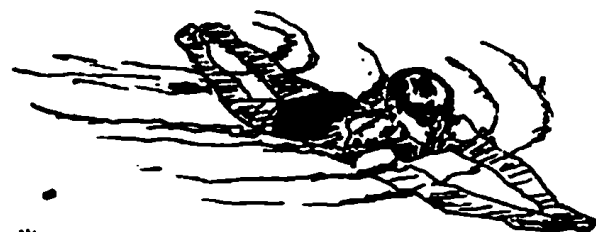
^۱. Advance I Breaststroke kick.

نکات مهم

- روی الگوی دم، پازدن، سرخوردن تمرکز نمایید.
- هنگام پازدن و سرخوردن به جلو، احساس کنید که چگونه بدن شما آب را می شکافد.
- پس از پایان عمل سرخوردن، ابتدا سر خود را بالا بیاورید.
- دستهای خود را در یک وضعیت ثابت در حدود ۱۵-۲۰ سانتی متر زیر سطح آب نگه دارید.

تذکرات

- در صورت امکان عرض استخر را با پازدنهای کمتری طی کنید و میانگین تعداد پازدن را برای خود مشخص نمایید.
- در صورت تمایل به تغییر شیوه تمرین، دو یا سه ضربه پا، تنها یک بار نفس گیری کنید.
- در واقع این عمل به توسعه و بهبود احساس سرخوردن کمک می کند. در هر مرتبه طی مسافت عرض استخر، تعداد ضربه های پا را کاهش دهید.



۵۰. دوبار پازدن با یک کشش دست^۱

هدف

بهبود زمان‌بندی و کشش مناسب در شنای قورباغه. این سومین تمرین مهم برای توسعه حرکات شنای قورباغه است.

شرح تمرین

عمل پازدن، دقیقاً همانند تمرین ۴۹ می‌باشد. در اینجا، عمل کشش دست به هر بار پازدن اضافه می‌شود.

- ۱- این الگو را دنبال کنید: کشش دستها، عمل دم، پازدن، سر خوردن و سپس بازدم، پازدن، سر خوردن. تا سه شماره هر سر خوردن را ادامه دهید.
- ۲- سر خود را پایین و در زاویه ۴۵ درجه نگه دارید. هنگام سر خوردن، قسمت بالای پینانی باید در سطح آب باشد.
- ۳- باید عرض استخر را حداقل با یک ضربه پای کمتر نسبت به تمرین ۴۹، طی کنید.

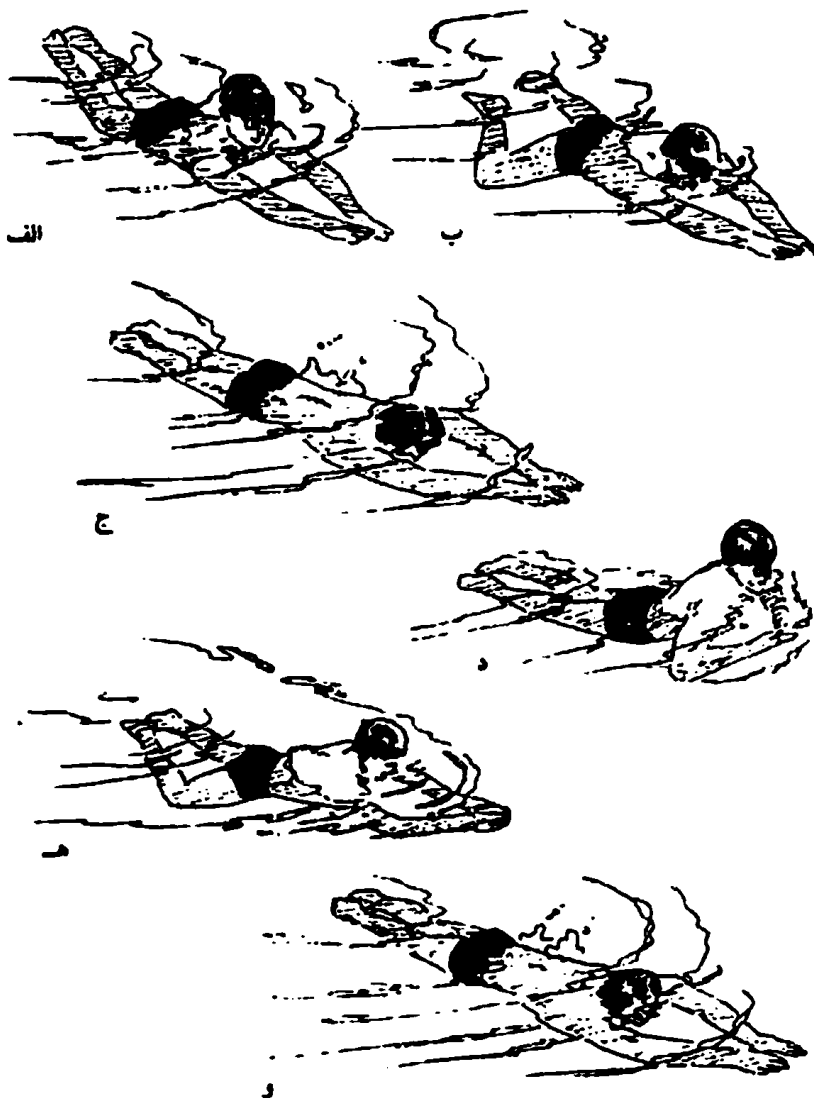
نکات مهم

- با یک آهنگ یکنواخت پابزنید.
- وقتی عمل کشش را انجام نمی‌دهید، دستهای خود را در یک وضعیت ثابت نگه دارید.
- قفل کردن شست دستها به هم، به این امر کمک می‌کند.
- کشش دستها را سریع انجام دهید و بدن خود را کمی بالا بیاورید.
- وضعیت سر خود را کنترل کنید.

^۱ two kicks to one pull.

تذکرات

- در هر دوره پیمودن عرض استخر، تعداد ضربات پا را به خاطر بسپارید. میانگین تعداد رفت و برگشت خود را تعیین و سعی کنید در هر نوبت در انجام این تمرین، تعداد ضربات پا را کاهش دهید.
- برای اینکه یک تغییر در شیوه اجرای تمرین به وجود آورید، فقط هنگام کشش دست نفس گیری کنید. این موضوع در آگاهی از نحوه عمل سر خوردن و کشیدگی بدن به شما کمک می کند.



۵۱ □ شنای قورباغه با چشمنهای بالاتر از سطح آب^۱

هدف

کمک به شناگران در بهبود زمانبندی صحیح و عمل سریع کشش دست در شنای قورباغه. این تمرین به اصطلاح مشکل تمایل مشترک شناگران جوان به کشش بیش از حد دستها کمک می‌کند و در نتیجه عمل کشش دستها در زیر منطقه سینه پایان می‌یابد. این چهارمین تمرین مهم در توسعه حرکات شنای قورباغه است.

شرح تمرین

۱- در این تمرین، با هر عمل کشش دست، یک ضربه پا و سرخوردن را صرفاً برای تمرین شنای قورباغه انجام دهید. چشمنهای خود را در این تمرین همواره روی سطح آب نگه دارید. چانه باید نزدیک به سینه باشد.

۲- این الگو را دنبال کنید: کشش دستها، بالا آوردن سر و بدن (دم)، پازدن، سرخوردن.

۳- تا سه شماره عمل سرخوردن را ادامه دهید. باید در جلوی بدن قادر به دیدن دستها در حالت کشیده باشید. چنانچه چشمها به زیر سطح آب بروند، ممکن است عمل کشش بیش از حد را انجام داده باشید.

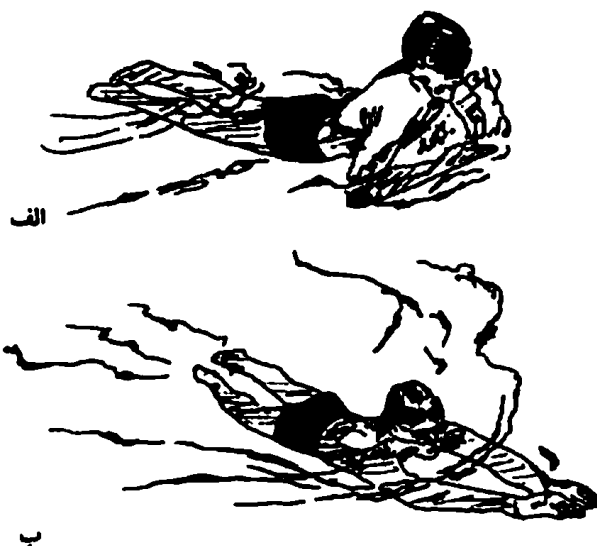
نکات مهم

- با آهنگی یکنواخت پا بزنید.
- تا سه شماره عمل سرخوردن را ادامه دهید.
- چانه خود را نزدیک به سینه، ولی چشمها را بالاتر از سطح آب نگه دارید.
- کشش دستها را سریع انجام دهید و بدن خود را کمی به بالا حرکت دهید.

۱. Yes - u Breaststroke.

تذکر

در هر دوره پیمودن عرض استخر، تعداد ضربه‌های پای خود را به خاطر داشته باشید. هر زمان که این تمرین را انجام می‌دهید، سعی کنید تعداد ضربه‌های پا را کاهش دهید.



۵۲ □ شنای قورباغه کنترل^۱

هدف

تأکید روی کنترل، زمان‌بندی صحیح و کشیدگی بدن در شنای قورباغه. این پنجمین تمرین مهم در توسعه حرکات شنای قورباغه است.

شرح تمرین

۱- در این تمرین، با هر عمل کشش دست یک ضربه پا و سرخوردن، صرفاً جهت تمرین

^۱ Controlled Breaststroke.

شنای کامل قورباغه انجام می‌شود. این الگو را دنبال کنید: کشش دستها، بالا کشیدن اندک سر و بدن (تنفس)، ضربه پا و سر خوردن.

۲- سر خود را پایین و در زاویه ۴۵ درجه نگه دارید. در مرحله سر خوردن، قسمت بالای پیشانی باید روی سطح آب باشد.

۳- شروع و خاتمه عمل سر خوردن از شمارش ۱ تا ۳ ادامه می‌یابد. تعداد ضربه‌های پا را بشمارید. عرض استخر را حداقل با یک ضربه کمتر نسبت به تمرین شماره ۵۰ طی کنید.

نکات مهم

- با آهنگی یکنواخت پا بزنید.
- تا سه شماره عمل سر خوردن را ادامه دهید.
- کشش دستها را سریع انجام دهید و بدن خود را کمی به بالا حرکت دهید.
- وضعیت سر خود را کنترل کنید.

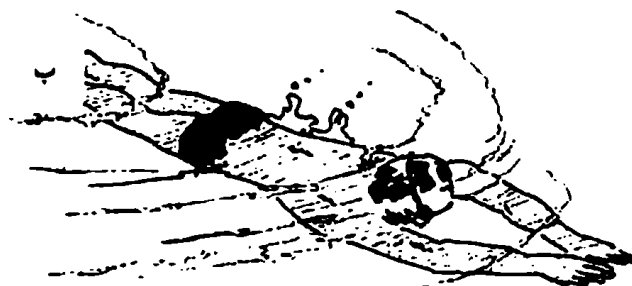
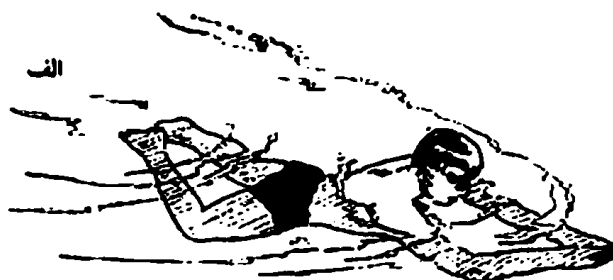
تذکرات

برای نزدیک شدن به زمان‌بندی صحیح مورد نیاز برای مسابقات شنا، بتدریج طول مدت زمانی را که وضعیت سر خوردن را حفظ می‌کنید، کاهش دهید. هر چقدر مسافت مسابقه کوتاه‌تر باشد، عمل سر خوردن سریع‌تر است، و هر چقدر مسافت مسابقه طولانی‌تر باشد، عمل سر خوردن می‌تواند طولانی‌تر باشد. در اینجا، زمانهای متفاوت عمل سر خوردن متناسب با مسابقات پیشنهاد شده است:

- برای مسافت ۲۰۰ متر، شمارش خود را برای عمل سر خوردن به دو یا سه ادامه دهید.
- برای مسافت ۱۰۰ متر، شمارش خود را برای عمل سر خوردن به یک یا دو ادامه دهید.
- برای مسافت ۵۰ متر، تا یک شماره انجام دهید.

مربیان توجه نمایند:

به محض اینکه شناگران در عمل ضربه پا و کنترل وضعیت سر مهارت یافتند، زاویه سر را می‌توان تعدیل نمود، به طوری که وضعیت بهینه بدن هنگام سر خوردن به دست آید. به خاطر داشته باشید که در حرکات شنای قورباغه، ممکن است تفاوت اندکی در میان افراد مشاهده شود.



ج

۵۳ □ کشش دست شنای قورباغه و ضربه پای دولفین^۱

هدف

تأکید بر بهبود حرکت ران جهت اجرای ضربه‌های مختلف دولفین در شنای قورباغه از طریق ادغام حرکات شنای قورباغه و پروانه. همه شناگران در این تکنیک که از ران برای حرکت پای دولفین بیشتر استفاده می‌شود، احساس راحتی ندارند. این تمرین چندان مهمی نیست، ولی برای برخی از شناگران با توجه به نقاط قوت و ضعف آنها، ممکن است بسیار مؤثر واقع شود.

شرح تمرین

۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. در وضعیت کشیدگی کامل بدن، با اجرای پای دولفین، به جلو حرکت کنید. هنگام حرکت و کشش به جلو، پس از کشش دست قورباغه نفس‌گیری کنید.

۲- هنگام استراحت، رانهای خود را به بالا حرکت دهید و سپس با پایین بردن بخشی از پای دولفین، حرکت را خاتمه دهید. اطمینان حاصل کنید که دستها را در جلوی بدن کشیده‌اید. به محض پایین آمدن پاها، عمل کشش دستها را دوباره شروع کنید. به تکرار حرکت ادامه دهید.

۳- آهنگ این تمرین با توجه به آسان بودن ضربه دولفین برای شناگر متفاوت خواهد بود. برای آنهایی که در انجام این ضربه بسیار راحت هستند و مشکلی ندارند، آهنگ حرکت می‌تواند بسیار سریع باشد.

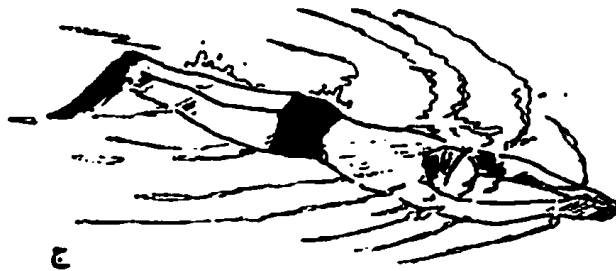
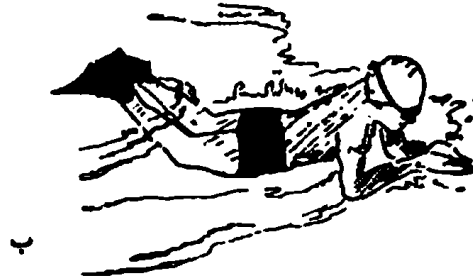
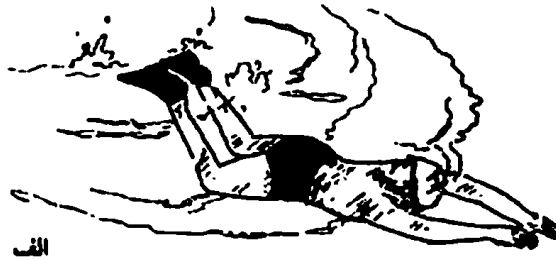
نکات مهم

- دستها را به جلو بکشید.
- در هر ضربه پای دولفین، رانها و پاها را بالا بیاورید.

- عمل کشش دستها را سریع انجام دهید.
- سعی کنید بدن خود را کمی بالا نگه دارید و از رفتن به عمق و زیر آب جلوگیری کنید.

تذکر

برای اینکه احساس مناسبی از آهنگ درست داشته باشید، سعی کنید در هر دو یا سه عمل کشش دستها، یک مرتبه نفس گیری کنید.



شنای پروانه

شنای پروانه^۱ در صورت اجرای صحیح، زیباترین و جذاب‌ترین شنا به شمار می‌رود. با وجود این، دشوارترین شنا برای آموزش دادن به شناگران نیز هست. برای حرکت بدن به سطح بالای آب، به قدرت عضلانی بیشتری نیاز است و زمان‌بندی دقیق حرکات دست و پا، به تمرینهای زیادی احتیاج دارد.

بهترین شناگران پروانه:

- دارای حرکات بدنی ظریفی هستند و با یک حرکت موجی خیلی روان در آب حرکت می‌کنند.
 - از ضربه‌های قوی‌ها برخوردارند، ضمن اینکه از ناحیه مفصل ران، حرکات پر قدرت پاها را شروع و انجام می‌دهند.
 - دارای وضعیت سر بسیار مناسبی هستند، به پایین نگاه می‌کنند و چانه خود را هنگام نفس‌گیری نزدیک به سینه نگاه می‌دارند.
 - در مرحله استراحت، آرنجها را بالا و مشت دستها را پایین نگه می‌دارند.
- تمرینهای زیر، علاوه بر زمان‌بندی صحیح، به شناگران در دستیابی به این مهارتهای پایه برای انجام حرکات کمک می‌کند.

تمرینهای فصل ششم

۵۴ حرکت دستها در شنای پروانه

۵۵ تمرین دولفین

۵۶ تمرین دولفین با دستهای کشیده

۵۷ تمرین دولفین با استراحت دست

۵۸ شنای پروانه با یک دست

۵۹ تمرین ۲+۲+۲

۶۰ شنای پروانه کنترل

۵۴ حرکت دستها در شنای پروانه^۱

هدف

آموزش اصول صحیح عمل کشش دستها، بویژه در مرحله استراحت و حرکت اولیه دستها به داخل آب.

شرح تمرین

متداولترین خطای حرکت دستها در شنای پروانه، استراحت دستها در کنار بدن است. این موضوع هنگامی اتفاق می‌افتد که شست دستها به سمت بالا و کف دستها رو به جلو باشند، درست شبیه به گرفتن یک فرد از دو سمت بدن، در این شیوه، از مرحله استراحت دستها، کشش و عمل دستها کارآیی کمتری خواهد داشت. این تمرین، به حذف این نوع ورود دستها به آب کمک می‌کند.

۱- کمی به جلو متمایل و از ناحیه کمر خم شوید. دستها را روی زانوهای خود بگذارید.

دستها را بالا بیاورید. به طوری که پشت دستها به طرف داخل بچرخد.

۲- هر دو دست را همزمان حدود دو برابر عرض شانه‌ها به طرف بیرون حرکت دهید.

آرنجها را کمی خم کنید و به منظور کشیدن یا فشار دادن کمر به عقب، دستها را

بچرخانید. حرکت دستها به عقب را ادامه دهید تا از ناحیه ران عبور کنند.

۳- دستها عمل کشش و حرکت به عقب را ادامه می‌دهند تا به حالت کشیده و مستقیم در

پشت بدن قرار گیرند و کف دستها رو به بالا باشد. در این نقطه، دستها باید تا حد امکان

نزدیک به یکدیگر باشند.

۴- مرحله استراحت ابتدا با شل کردن مچ دستها و چرخش بازوها شروع می‌شود، به

گونه‌ای که مچ دستها حرکت کرده و به جلو کشیده می‌شوند و شست دستها به سمت

پایین خواهد بود.

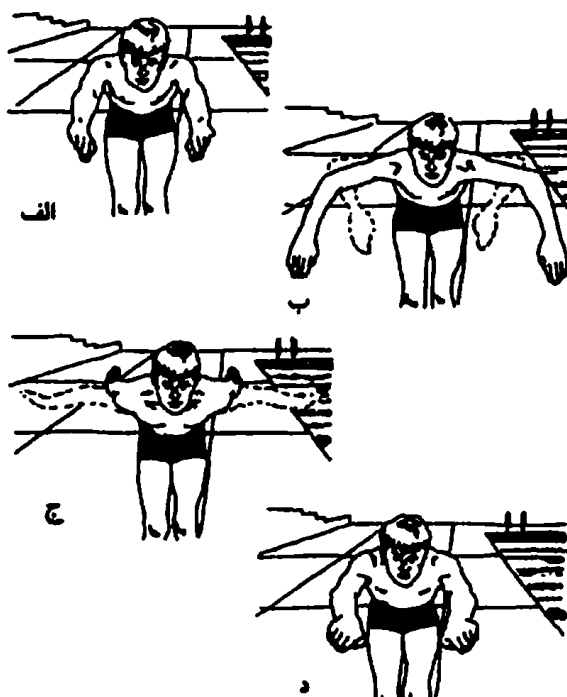
ده آرنجها را صاف و در سطح بازوها نگه دارید. بازوها را به جلو حرکت دهید تا بطور مستقیم در جلوی هر یک از شانه‌ها قرار گیرند. بدین ترتیب، دوره کامل حرکت دستها تکمیل می‌شود.

نکات مهم

- قدرت میج دستها را در مرحله کشش حفظ کنید و آنها را صاف نگه دارید.
- عمل کشش دستها را در وضعیتی که کف دستها بالا باشند، به پایان برسانید.
- میج دستها را در مرحله استراحت، شل نگه دارید.
- در مرحله استراحت اجازه دهید ابتدا میج دستها به جلو کشیده شوند و شست دستها به سمت پایین باشد.

تذکرات

- این تمرین را آهسته انجام دهید.
- سعی کنید این تمرین را داخل آب و در حالت ایستاده انجام دهید. شانه‌ها درست در بالای سطح آب باشند.



۵۵ □ تمرین دولفین^۱

هدف

آموزش حرکت ته در شنای پروانه بدون حرکت دستها. این اولین تمرین مهم در حرکات شنای پروانه است.

شرح تمرین

۱- در این تمرین، حرکت پای پروانه پری دریایی^۱ را به خاطر داشته باشید. دستها در کنار بدن پایین، حرکت در آب به شکل «S» و به محض پیشروی به داخل آب، سر در امتداد مسیر قرار می گیرد.

۲- کفشهای مخصوص شنای خود را پوشید. اگر چه دستها پایین و در کنار بدن باقی خواهند ماند، هنگام تنفس چنانچه اندکی حالت پاروزدن داشته باشند، بسیار مناسب خواهد بود.

۳- تمرین را با سه یا چهار ضربه بزرگ پای دولفین شروع کنید و در حدود ۶۰ سانتی متر در زیر آب حرکت کنید. مطمئن شوید که به جای جلو به پایین نگاه می کنید! در تمام اوقات، با خم کردن سر از ناحیه گردن، آن را به بالا و پایین حرکت دهید. حرکت سر شروع ضربه پا خواهد بود، درست شبیه به در دست گرفتن یک شلاق.

۴- برای نفس گیری سر خود را به بالا بچرخانید. در هنگام تنفس، نباید پا بزنید. به محض اینکه سر از سطح آب خارج شد، سریع نفس گیری نموده و سپس چانه خود را به سینه نزدیک کنید، به طوری که ابتدا پیشانی وارد آب شود. به این عمل، قوس کردن (شیرجه) نیز گفته می شود.

۵- با شروع عمل قوس کردن، به طور متوالی بخشهای مختلف بدن را در بالای سطح آب

1. Dolphin action.

2. Mermaid action.

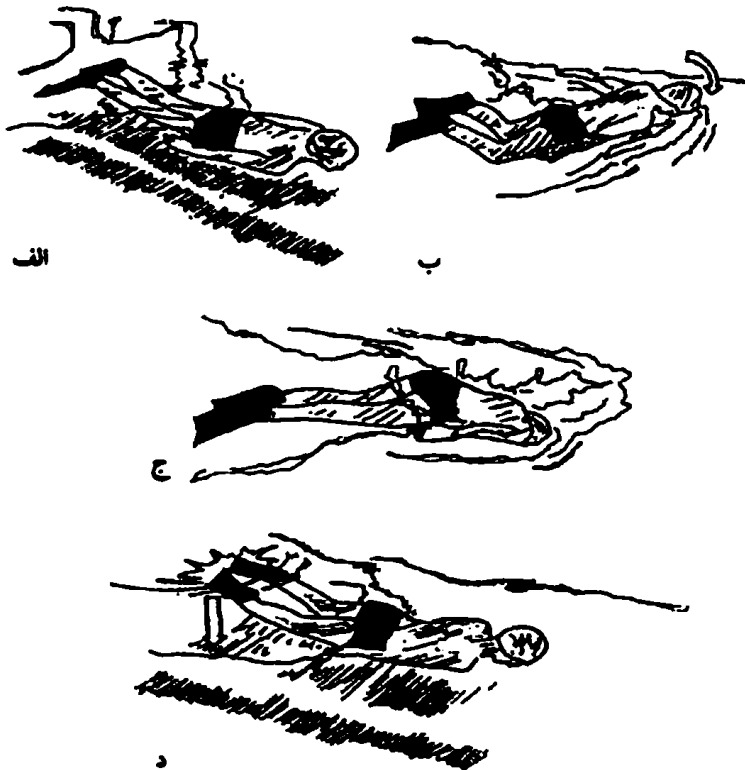
چرخش و نوسان دهید. ابتدا شانه‌ها، لگن، ساق پاها و در نهایت پاها حرکت می‌کنند. پس از اینکه میچ پاها دوباره داخل آب شد، یک ضربه پای قوی و به سمت پایین انجام دهید و سه یا چهار ضربه پای بزرگ دولفین در زیر آب اجرا کنید. سپس این چرخه را ادامه دهید.

نکات مهم

- هنگام اجرای ضربه پا در زیر آب، به پایین نگاه کنید.
- حرکت سر به سمت بالا و پایین حفظ شود.
- پس از تنفس، ابتدا پیشانی خود را وارد آب کنید.
- پس از نفس‌گیری، مفصل لگن خود را به بالای سطح آب حرکت دهید.
- الگوی تنفس، قوس کردن و ضربه پاها را همواره به خاطر داشته باشید.

شکل دیگر تمرین

- این تمرین را با پیمودن عرض استخر انجام دهید. در هر دوره تنفس، از بالای طنابهای خطوط طولی عبور نمایید.
- در شیوه اجرای تمرین به صورت پیشرفته، این تمرین را بدون رفتن به زیر آب و در حالی که در هر ضربه با پا، مفصل لگن را بالای سطح آب نگه داشته‌اید، انجام دهید.



۵۶ □ تمرین دولفین با دستهای کشیده^۱

هدف

اضافه کردن دستهای کشیده به شنای پروانه هنگام ادامه تمرین حرکت تنه.

شرح تمرین

- ۱- این تمرین دقیقاً مانند تمرین شماره ۵۵ انجام می‌شود، به جز این که دستها در تمام اوقات در جلوی بدن کشیده می‌شوند.
- ۲- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. مشت دستها را به هم قفل کنید و هنگام اجرای

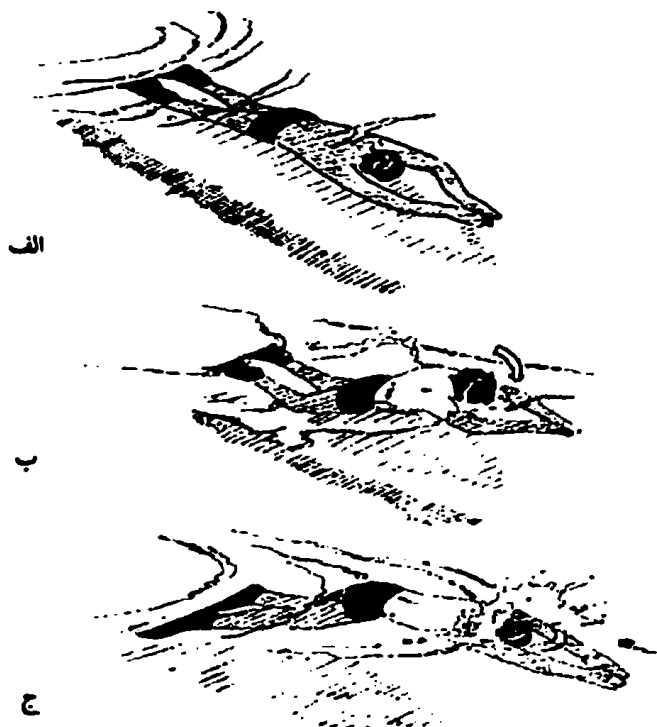
حرکت تنه در تمرین قبل، دستهای خود را به حالت کشیده در جلوی بدن نگه دارید.
مطمئن شوید که هنگام ضربه پاها در زیر آب، به پایین نگاه می کنید.

نکات مهم

- هنگام اجرای ضربه پا در زیر آب، به پایین نگاه کنید.
- حرکت سر به بالا و پایین حفظ شود.
- پس از نفس گیری، ابتدا پیشانی خود را وارد آب کنید.
- پس از تنفس، مفصل لگن خود را به بالای سطح آب حرکت دهید.
- الگوی تنفس، قوس کردن و ضربه پا را همواره حفظ کنید.

تذکرات

- سعی نکنید این تمرین را از روی طنابها انجام دهید.
- در شیوه اجرای تمرین به صورت پیشرفته، این تمرین را بدون رفتن به زیر آب و در حالی که در هر ضربه پا، مفصل لگن را بالای سطح آب نگه داشته اید، انجام دهید.



- هنگام پازدن در زیر آب، به پایین نگاه کنید.
- پس از نفس گیری، ابتدا پیشانی خود را وارد آب کنید.
- پس از تنفس، مفصل لگن را به بالای سطح آب حرکت دهید.

شکل دیگر تمرین

- این تمرین را با پیمودن عرض استخر و عبور یک در میان از روی طنابهای خطوط طولی انجام دهید. به محض رسیدن به طناب، عمل کشش دستها را شروع کنید. طنابها را با دست لمس نکنید، بلکه از روی آنها با شنا عبور کنید. این یک تمرین خوب و بسیار لذت بخش است. سعی کنید تا حد امکان طنابهای بین خطوط را کمتر لمس کنید.
- در شیوه اجرای تمرین به صورت پیشرفته، این تمرین را بدون رفتن به زیر آب انجام دهید، به طوری که در هر ضربه پا مفصل لگن به بالای سطح آب حرکت کند.



۵۸ □ شنای پروانه با یک دست^۱

هدف

انتقال به حرکت پیوسته تنه در شنای پروانه در سطح آب، در حالی که به تدریج حرکت دستها یکنواخت و پیوسته می شود. این سومین تمرین مهم در حرکات شنای پروانه است.

شرح تمرین

- ۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. در تمام اوقات یک دست خود را جلوی بدن نگه دارید. از دست دیگر برای کشش استفاده کنید.
- ۲- خود را روی سطح آب نگه دارید و آهنگ کشش، تنفس، قوس کردن و ضربه متوالی پا را حفظ نمایید.
- ۳- هنگام کشش دست، از پهلوی عمل تنفس را انجام دهید. به هنگام قوس کردن به طور مختصر شستها را به هم قفل کنید تا ضربه پاهای خود را احساس کنید.
- ۴- بدن خود را شل نگه دارید و به آرامی به جلو حرکت کنید. هنگام قوس کردن، به پایین نگاه کنید. مطمئن شوید که مفصل ران پس از نفس گیری در بالای سطح آب حرکت می کند.
- ۵- این چرخه را با دست دیگر نیز تکرار کنید.

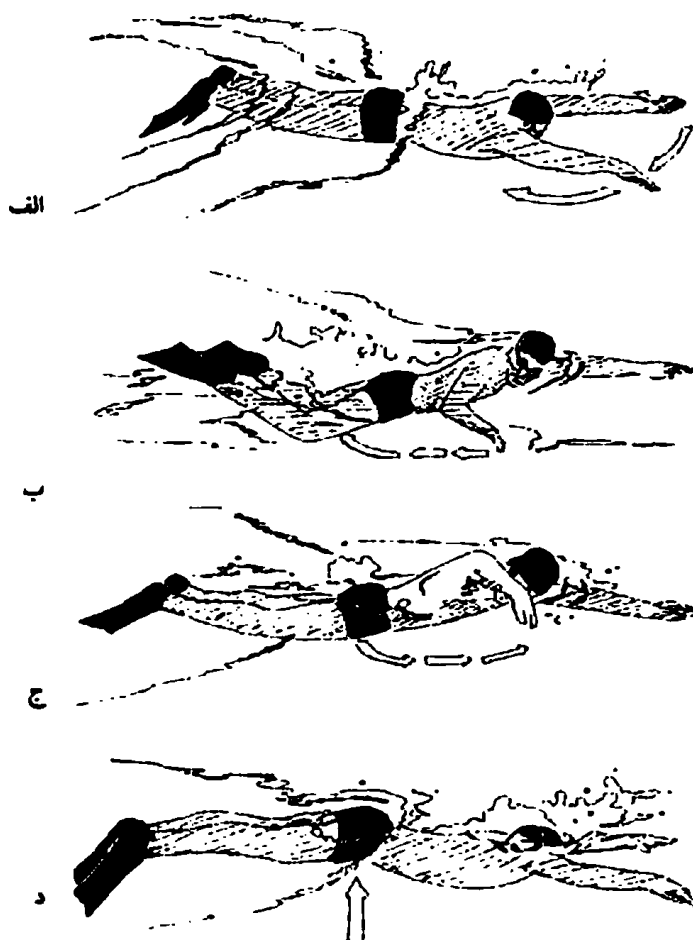
نکات مهم

- آهنگ کشش دست، تنفس، قوس کردن و ضربه پا را حفظ کنید.
- پس از تنفس، به پایین نگاه کنید.
- پس از نفس گیری، مفصل لگن را به بالا حرکت دهید.

- هر گاه دست را به جلو حرکت می دهید، شستها را به هم قفل کنید تا ضربه پاها را کاملاً احساس نمایید.

شکل دیگر تمرین

در هر مرتبه شنا کردن در عرض استخر، با هر چهار ضربه پا دستهای خود را به طور متناوب عوض کنید.



۵۹ □ تمرین ۲+۲+۲

هدف

تداوم تمرینها تا انتقال به شنای کامل پروانه، تمرکز روی حرکت تنه. این چهارمین تمرین مهم حرکات شنای پروانه است.

شرح تمرین

- ۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. این تمرین، حرکات تمرین شماره ۵۸ را با حرکات دستها ترکیب می کند.
- ۲- در سطح آب قرار بگیرید و روی حفظ آهنگ پیوسته: کشش، تنفس، قوس کردن و ضربه پا تمرکز نمایید.
- ۳- ابتدا دو حرکت (کشش و استراحت) را با یک دست انجام دهید؛ سپس با دست دیگر این عمل را انجام دهید و در نهایت دو حرکت را با هر دو دست انجام دهید. به تکرار این چرخه ادامه دهید.
- ۴- سعی کنید با هر حرکت، عمل تنفس را انجام دهید. هنگامی که از حرکت هر دو دست استفاده می کنید، برای تنفس سر خود را مستقیم و از جلو بالا بیاورید و هنگام حرکت و کشش با یک دست، از پهلو تنفس بگیرید. هنگام قوس کردن و با هر حرکت دست، شستها را به هم قفل کنید تا ضربه پاها را احساس کنید.
- ۵- بدن را شل کنید و آرام به جلو حرکت نمایید. همان گونه که دستهای شما در جلو به یکدیگر نزدیک می شوند، مطمئن شوید که در هر حرکت و کشش دستها، مفصل لگن روی سطح آب قرار گیرد.

نکات مهم

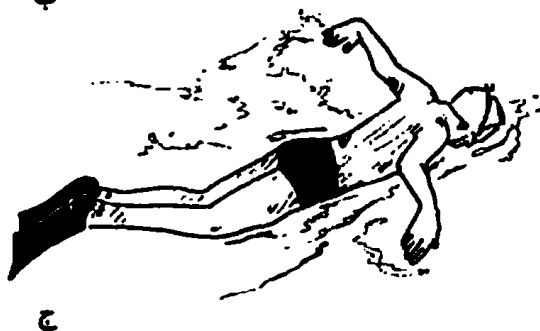
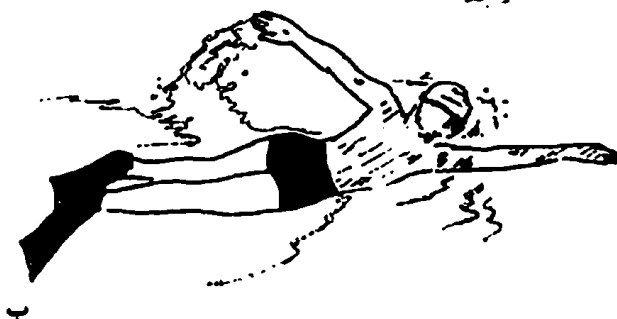
- روی آهنگ کشش دست، تنفس، قوس کردن و ضربه پا تمرکز کنید.

• به محض نزدیک شدن دستها به هم، به پایین نگاه کنید و مفصل لگن را به بالا حرکت دهید.

• شست دستها را همواره به هم قفل کنید تا ضربه پاها را احساس نمایید.

تذکر

دقت داشته باشید که تا چه اندازه می‌توانید این تمرین را به آرامی و با کنترل انجام دهید. سعی کنید بسیار راحت و بکناخت عمل کنید.



۶۰ □ شنای پروانه کنترل^۱

هدف

تغییر وضعیت به شنای پروانه کنترل. روی حرکت تنه تأکید می‌شود. این پنجمین تمرین مهم در حرکات شنای پروانه است.

شرح تمرین

۱- کفشهای مخصوص شنای خود را بپوشید. در این تمرین، فقط عمل کشش یک دست در تمرین قبلی حذف شده است؛ برای هر مرحله کشش از دو دست استفاده کنید. بدن خود را روی سطح آب نگه دارید و سعی کنید آهنگ کشش دست، تنفس، قوس کردن و ضربه پا را انجام دهید.

۲- سعی کنید با هر حرکت توأم دستها، نفس بگیرید. هنگام قوس کردن و در خاتمه هر کشش، شست دستها را به هم قفل کنید. بدن را شل نگه دارید و آرام حرکت کنید. همان‌گونه که دستها را به هم نزدیک می‌کنید، مطمئن شوید که رانها را در هر حرکت به بالا می‌برید.

۳- همان‌گونه که قویتر می‌شوید، یک آهنگ دیگر که شما می‌توانید از آن استفاده کنید، عبارت است از کشش و ضربه زدن پا. هنگامی که دستهای شما وارد آب می‌شوند، به آن کشش گفته می‌شود. به محض پازدن به پایین، حرکت و عمل پاها خاتمه می‌یابد. زمان‌بندی بین شروع حرکت دست و ضربه پا، باید بسیار منظم و یکسان باشد.

نکات مهم

- آهنگ بسیار روان کشش، تنفس، قوس کردن و ضربه پا را حفظ نمایید.
- سرانجام از آهنگ کشیدن دستها به جلو و ضربه پا، استفاده کنید.

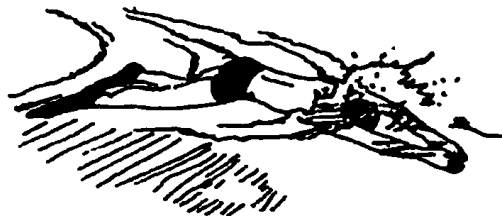
- پس از هر عمل تنفس، به پایین نگاه کنید.
- در هر حرکت دستها مفصل لگن را به سمت بالا حرکت دهید.
- پس از هر حرکت و کشش دستها، شست دستها را به هم قفل کنید تا ضربه پاها را به طور کامل احساس کنید.

تذکر

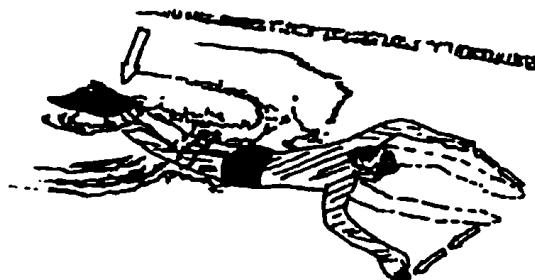
در یک وضعیت راحت و بسیار شل قرار بگیرید. اجازه دهید تکنیک حرکت دست کار را برای شما انجام دهد. ممکن است متوجه شوید که با اندکی افزایش سرعت شنا، معمولاً به طور طبیعی یک ضربه پای دیگری در وسط عمل دستها ایجاد می‌شود. در هر حال، هنگام اجرای این تمرین، به تمرکز روی ضربه دوم پا نیاز ندارید. اغلب، این ضربه دوم پا یک ضربه پای کوچک و مختصری است که تعادلی در آهنگ حرکات به وجود می‌آورد. در برخی موارد، ضربه دوم پا می‌تواند بسیار پر قدرت باشد. معمولاً بهتر است قبل از هر چیز روی یک حرکت روان و ظریف تأکید نمایید.



الف



ب



ج

برگشتهای کرال سینه و کرال پشت

تقریباً یک چهارم مسابقات شنا شامل مراحل شروع^۱، برگشتهای^۲ و پایان^۳ می‌باشد. این حرکات به مهارت، دقت و سرعت نیاز دارند. حتی کوچکترین خطا در اجرای این حرکات، می‌تواند به آسانی قهرمان مسابقه را از شناگران سطح متوسط حتی پایین‌تر قرار دهد. شناگران باید پیوسته تکنیکهای مناسب استارت، برگشت و پایان مسابقه را تمرین کنند.

این تمرینها به شما آموزش می‌دهند که چگونه:

- برای برگشتهای شنای آزاد و کرال پشت، یک حرکت پشتک^۴ صحیح اجرا کنید.
 - در برگشت شنای آزاد، نفس‌گیری خود را به هنگام نزدیک شدن به دیواره استخر کنترل کنید.
 - در برگشت کرال پشت به آرامی و دقیق به دیواره استخر نزدیک شوید.
 - پاهاراروی دیواره استخر به طور صحیح قرار دهید و بابدنی کشیده روی آب شناور شوید.
- در این فصل، متداولترین شیوه‌های اجرای برگشت شنا - برگشت کرال سینه، و همچنین سخت‌ترین شیوه برگشت - برگشت کرال پشت، معرفی می‌شوند. تمرینهای زیر، یک شیوه منظم برای کسب مهارت در اصول اساسی این برگشتها فراهم می‌کنند.

starts

finishes.

2. Turns.

4. Flip (somersault).

تمرینهای فصل هفتم

- ۶۱- کشیدگی بدن و پشتک زدن
- ۶۲- شنا کردن و حرکت پشتک
- ۶۳- تماس پاها
- ۶۴- فاصله گرفتن با بدن کشیده
- ۶۵- شروع سریع کرال پشت
- ۶۶- برگشت شنای آزاد به شنای کرال پشت
- ۶۷- مرحله پایان شنای کرال پشت
- ۶۸- شنای پیچشی
- ۶۹- برگشت کرال پشت
- ۷۰- برگشت شنای آزاد

۶۱ □ کشیدگی بدن و پشتک‌زدن^۱

هدف

حرکت پشتک، اولین قدم در یادگیری چگونگی اجرای یک برگشت سالتو در برگشت‌های کرال سینه و پشت است. چنانچه قادر به انجام حرکت پشتک در آب نباشید، این حرکت را روی یک سطح نرم مانند یک تشک انجام دهید.

شرح تمرین

۱- با فشار پاها به دیواره استخر و با بدن کشیده، روی سطح آب قرار بگیرید. صورت خود را داخل آب نگه دارید و جابجایی هوا را به درون آب بدمید.

۲- تا سه شماره کشیدگی بدن را حفظ کنید. از ناحیه کمر خم شوید، سپس سر خود را به پایین و عقب و به سمت زانوها حرکت دهید. در همین زمان، دستها را به طرف خارج بدن بکشید و برای کمک به چرخش سریع بدن، به صورت یک حرکت دایره‌ای پارو بزنید. زانوها باید خم باشند. یک حرکت بسیار سریع پشتک را در وضعیت چانه کاملاً نزدیک به سینه انجام دهید. حرکت سالتو یا پشتک را تا حد امکان به گونه‌ای انجام دهید که بدن به جای فرورفتن در آب، بیشتر در هوا حرکت کند.

۳- هنگامی که حرکت پشتک خاتمه یافت، در وضعیت و مسیر صحیح قرار بگیرید و دقت کنید که آیا رو به همان جهت که حرکت خود را شروع کرده‌اید، قرار دارید یا خیر. به سمت دیواره استخر برگردید و در صورت لزوم تمرین را تکرار کنید.

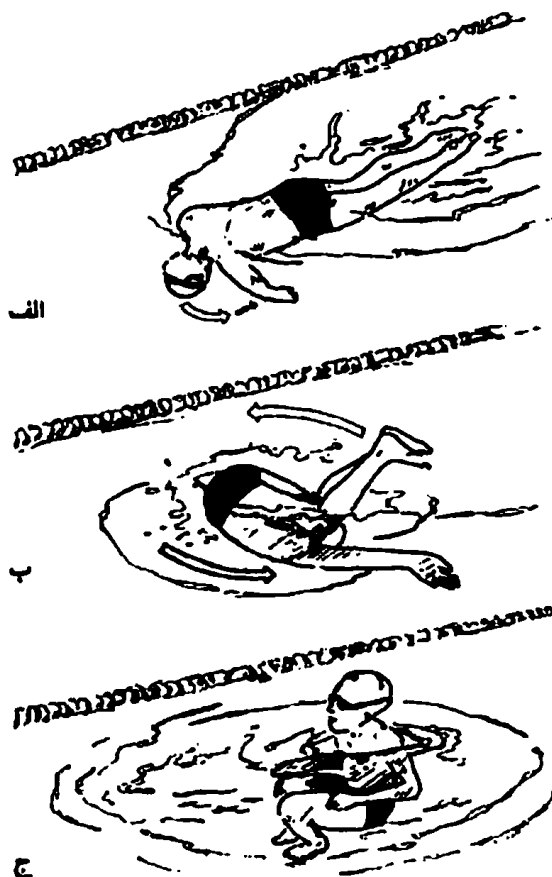
نکات مهم

• تنفس نکنید، مگر اینکه حرکت پشتک خود را تکمیل کرده باشید.

- به محض شروع حرکت پشتک، به طور سریع سر خود را پایین بیاورید.
- برای کمک به چرخش سریع و قرار گرفتن در وضعیت شناوری مستقیم^۱، از دستهای خود استفاده کنید.
- هنگام اجرای حرکت سالتو، بدن خود را بالای سطح آب نگه دارید.

شکل دیگر تمرین

برای انجام تمرین به شکل پیشرفته، با افزایش در قدرت و سرعت، سعی کنید پاهای خود را بیشتر در هوا حرکت دهید. نتیجه اینکه، هنگام اجرای حرکت سالتو، چانه زیاد به سینه نزدیک نمی‌شود، بلکه بیشتر در یک وضعیت باز قرار می‌گیرد.



۶۲ □ شناکردن و حرکت پشتک^۱

هدف

این تمرین، دومین قدم برای اجرای حرکت برگشت سالتو است. در این تمرین، روی کنترل تنفس هنگام شروع برگشت و بلافاصله بعد از اجرای حرکت سالتو تأکید می‌شود.

شرح تمرین

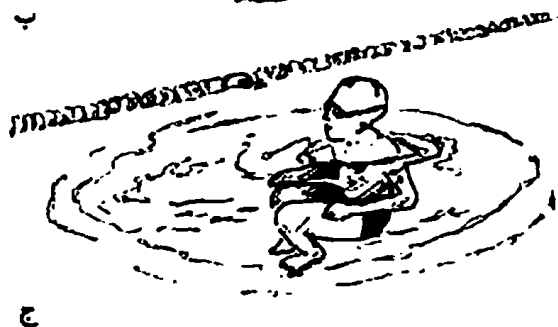
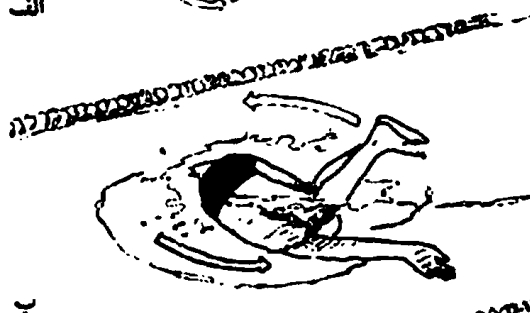
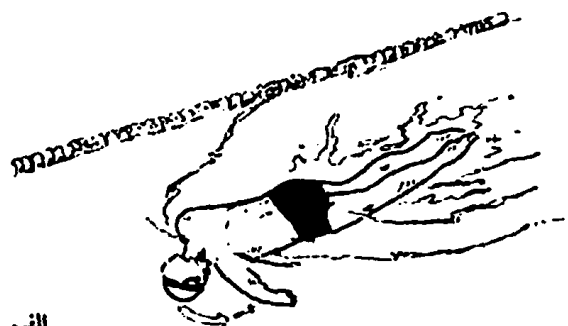
- ۱- با انجام سه ضربه پا و بدون نفس‌گیری، با شنای آزاد حرکت کنید.
- ۲- سپس، بدون هیچ‌گونه وقفه و تردید، تنها با یک دست بدن را به پایین بکشید و یک حرکت پشتک سریع انجام دهید.
- ۳- پس از انجام حرکت پشتک، برای نفس‌گیری کمی مکث کنید.
- ۴- تا پایان خط، این چرخه را تکرار و ادامه دهید.

نکات مهم

- نفس‌گیری خود را برای اجرای سه ضربه پا و حرکت پشتک کنترل کنید.
- به محض شروع حرکت سالتو، تردید و مکث نکنید.
- با یک دست حرکت پشتک را انجام دهید. قبل از شروع حرکت پشتک، از پایین کشیدن هر دو دست به کنار بدن خودداری کنید.
- سر خود را به طور سریع برای اجرای سالتو به جلو حرکت دهید.
- بدن خود را هنگام اجرای این حرکت بالاتر از سطح آب نگه دارید.

شکل دیگر تمرین

سمی کنید با هر دو دست، حرکت پشتک را انجام دهید.



۶۳ تماس پاها

هدف

این تمرین، سومین قدم در برگشت سالتوست. انجام این تمرین، به تقویت کنترل تنفس هنگام نزدیک شدن به انتهای خط و یادگیری نحوه تماس و قراردادن پاها به دیواره استخر به طور دقیق کمک می کند.

شرح تمرین

۱- با فاصله حدود ۱۰ الی ۱۲ متر از دیواره استخر، تمرین را شروع کنید. با تکنیک کرال سینه، به طرف دیواره استخر شنا کنید. نفس خود را از ابتدای پرچم (۵ متر) کنترل و حبس کنید.

۲- هنگامی که حداقل به اندازه دو کشش دست با دیواره فاصله دارید، حرکت پشتک را اجرا کنید و در حدود ۳۰ سانتی متر در زیر سطح آب پاهای خود را به دیواره استخر بگذارید. چنانچه دورتر از دیواره قرار گرفتید، تمرین نزدیک شدن به دیواره استخر را به طور مکرر تکرار کنید تا بتدریج برگشت شما نزدیکتر و فاصله دقیق برگشت خود را پیدا نمایید.

۳- با پاها به دیواره استخر فشار وارد نکنید، بلکه تنها پاهای خود را در تماس با دیواره قرار دهید. هنگام قرار گرفتن در زیر آب، باید قادر به دیدن پاهای خود باشید و مشاهده کنید که آنها با کدام قسمت دیواره تماس پیدا کرده‌اند.

۴- هنگامی که پاها به درستی با دیواره تماس حاصل نمود، بدن شما در زیر آب در وضعیت «نشستن بر روی صندلی راحتی» (تکیه بر پشت، و مفصل ران و زانوهای اندکی خمیده) و دستها درست بالای سر قرار می‌گیرند. پاها حدود ۶۰ - ۳۰ سانتی متر، با توجه به اندازه بدن، در زیر آب با دیواره تماس پیدا می‌کنند. (چنانچه قد کوتاه باشید، پاها بالاتر و اگر قدبلند هستید، پاها پایین تر قرار می‌گیرند).

نکات مهم

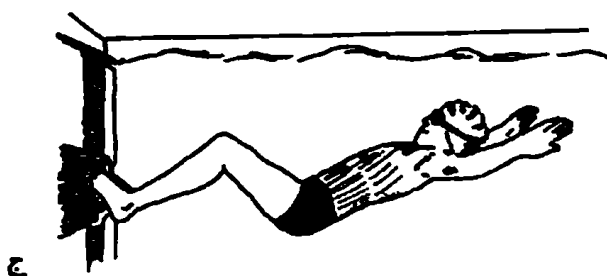
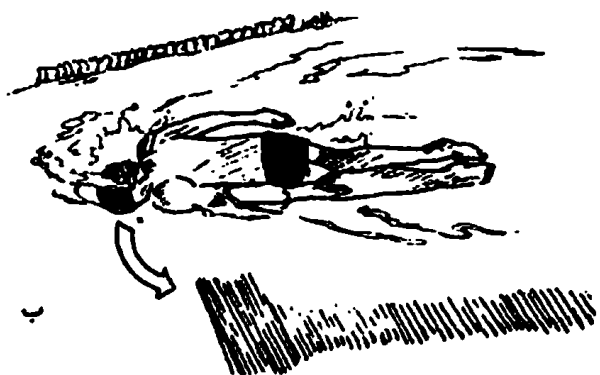
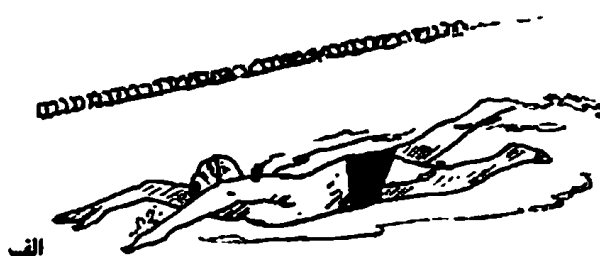
- تنفس خود را کنترل و حبس کنید؛ بدین ترتیب می‌توانید تمرکز بیشتری روی دیواره داشته باشید.
- حرکت سالتو یا پشتک را سریع و بالاتر از سطح آب انجام دهید.

• محل تماس پاهای خود را مشاهده کنید.

تذکر

باید قادر به انجام حرکت کشش دست در برگشتهای با هر دو دست باشید و مهارت خود را

بهبود بخشید.



۶۴ فاصله گرفتن با بدن کشیده^۱

هدف

این تمرین، قدم چهارم در فراگیری تکنیک برگشت سالتو می باشد. انجام این تمرین، روی دستیابی به یک وضعیت شناوری صحیح همراه با کنترل عمق و مسافت نزدیک شدن به دیواره تأکید دارد. فاصله گرفتن پس از برگشتها و کسب یک وضعیت سرخوردن و کشیدگی نامناسب بدن، یکی از اشتباهات متداول شناگران است.

شرح تمرین

- ۱- رو به دیواره استخر، تمرین را شروع کنید. با دستهای خود لبه موج گیر را بگیرید و پنجه پاهای خود را در حدود ۳۰ تا ۶۰ سانتی متری عمق آب در تماس با دیواره استخر قرار دهید. (عمق تماس پاها، به اندازه قامت شناگر بستگی دارد).
- ۲- سر خود را به زیر آب ببرید.
- ۳- دستهای خود را از لبه استخر بردارید و آنها را درست بالای سر خود قرار دهید.
- ۴- با فشار پاها، از دیواره استخر فاصله بگیرید.
- ۵- به محض دور شدن از دیواره، باید در وضعیت کشیدگی بدن قرار بگیرید.
- ۶- در حدود ۳۰ تا ۶۰ سانتی متر پایین تر از سطح آب وضعیت کشیدگی بدن را حفظ کنید و حداقل با عبور از پرچم اول، بتدریج به سطح آب صعود کنید.
- به محض اینکه در زیر سطح آب وضعیت کشیدگی بدن را کنترل کردید، سعی کنید با زدن پای کرال در این وضعیت به جلو حرکت نمایید.

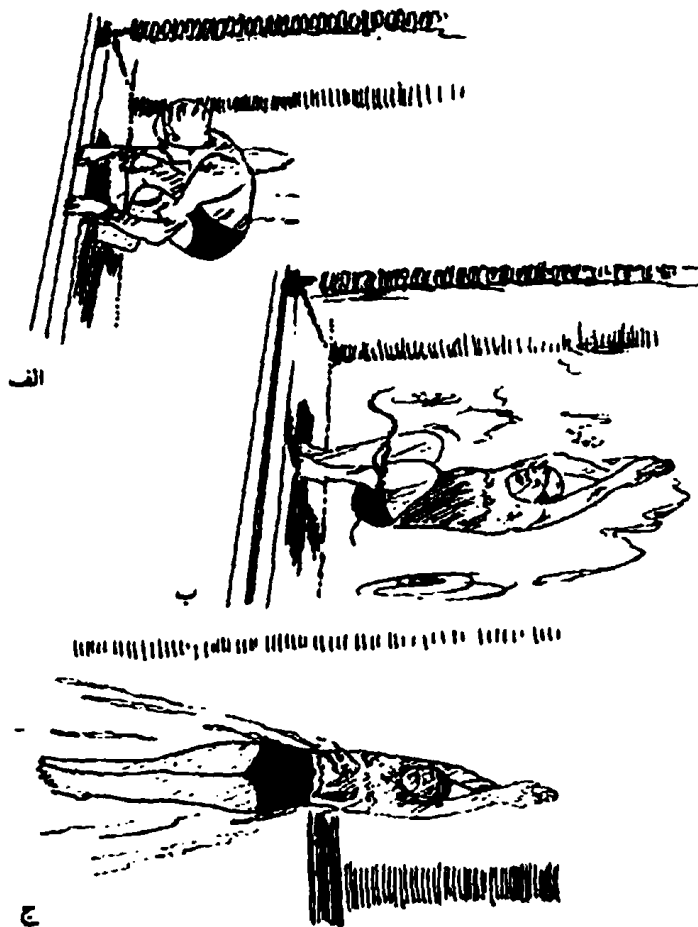
نکات مهم

- مراحل ۲ تا ۵ را به دقت دنبال کنید.

- در این تمرین، عمق آب را کنترل کنید؛ به گونه‌ای که نه زیاد در عمق آب و نه زیاد در سطح آب باشید.
- روی الگوی زیر آب، دستها، فشار به دیواره، کشیدگی بدن تأکید کنید.

تذکر

حرکات این تمرین را با تمرین شماره ۶۳ ترکیب کنید. ابتدا تماس پاها با دیواره استخر و مکث را انجام دهید، سپس فاصله گرفتن با بدن کشیده را اجرا کنید. به طور متوالی به تکرار این چرخه ادامه دهید.



۶۵ □ شروع مبریع کرال پشت^۱

هدف

تمرینهای مرحله چهارم برگشتهای سالتو، شیوه صحیح شروع کرال پشت را در حالت شروع مسابقه یا پس از یک برگشت آموزش می‌دهند.

شرح تمرین

- ۱- از وضعیت فاصله گرفتن از دیواره استخر، درست مانند تمرین شماره ۶۴ تمرین را شروع کنید. به محض جداشدن از دیواره استخر، ضربه پای کرال را شروع کنید.
- ۲- حداقل تا چهارشماره، ضربه پای کرال را ادامه دهید و سپس برای شروع عمل دستها در شنای کرال پشت یک دست خود را به پایین و کنار بدن بکشید.
- ۳- عمق فرورفتن در آب را کنترل کنید، به طوری که درست پس از خاتمه یافتن عمل کشش دست اول، به سطح آب بیایید.
- ۴- تقریباً با سه حرکت دست تمرین را اجرا کنید.

نکات مهم

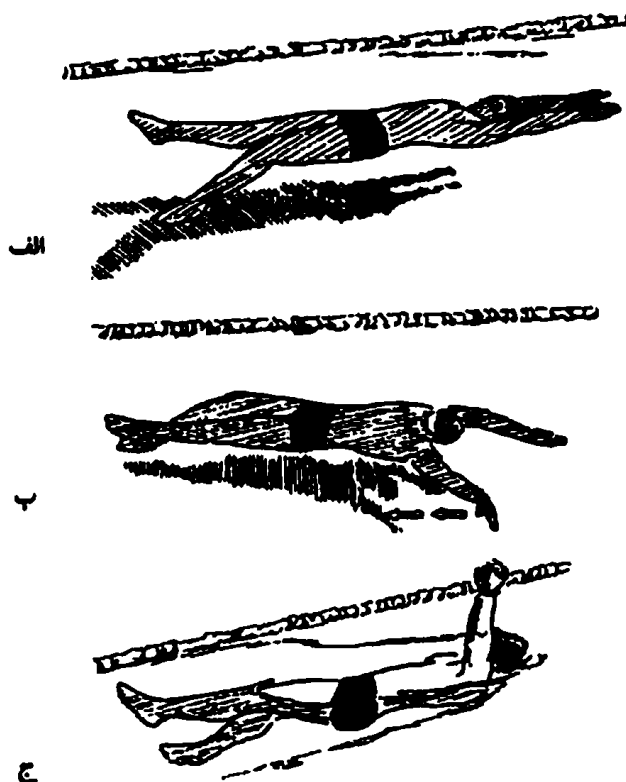
- عمق فرورفتن بدن را کنترل کنید.
- تا چهار شماره یا بالاتر وضعیت کشیدگی مناسب بدن خود را حفظ کنید.
- قبل از شروع کرال پشت، ابتدا یک دست خود را پایین بکشید.

شکل دیگر تمرین

به محض کسب مهارت در این تمرین، با ضربه پای کرال، در وضعیت کشیدگی بدن می‌توانید پای دولفین را به تمرین اضافه کنید. سعی کنید با مسافت و سرعت بیشتری بدز را به

^۱ 1. Backstroke Breakout.

جلو حرکت دهید (این امر با توجه به افراد متفاوت خواهد بود). در هر حال، مطمئن شوید که عمق فرو رفتن بدن را تحت کنترل دارید. ضربه پای دولفین بیشتر در استارت کرال پشت مورد استفاده قرار می گیرد، اما برای برخی از شناگران در برگشت و فاصله گرفتن شنای آزاد نیز می تواند مؤثر باشد.



۶۶ □ برگشت شنای آزاد به شنای کرال پشت^۱

هدف

تمرین مرحله ششم برگشت سالتو، تمرین مهمی است که باید به دفعات اجرا شود. این

۱. Freestyle - to - Backstroke Turn.

تمرین به شناگر اجازه می‌دهد تا با توجه دقیق به مکانیک حرکتی صحیح برگشتها، تا حد ممکن سرعت بسیار زیادی در این حرکت کسب نماید.

شرح تمرین

در اینجا، تمرین شماره ۶۳ و تمرین شماره ۶۵ را با هم ترکیب می‌کنید. در واقع، برگشت شنای آزاد به شنای کرال پشت ایجاد می‌شود. این مورد تمرین بسیار مهمی است، زیرا در کنترل نحوه نزدیک شدن به دیواره استخر، ضربه پاها و فاصله گرفتن و در نهایت سرعت حرکت به شناگران کمک خواهد کرد. قبل از اینکه سعی کنید سرعت خود را افزایش دهید، چندین مرتبه به طور صحیح این تمرین را انجام دهید.

- ۱- با تکنیک شنای آزاد و کنترل صحیح تنفس به سمت دیواره استخر شنا کنید.
- ۲- سپس حرکت سالتو را انجام و پاهای خود را، درست همانند تمرین تماس پاها به دیواره استخر بگذارید.

- ۳- پس از آن، با فشار به دیواره استخر در زیر آب، بدن خود را بکشید و برگشت سریع کرال پشت را شروع کنید.

- ۴- در ابتدا، تمرین را با دقت انجام دهید. قبل از فاصله گرفتن، محل قرار گرفتن پاهای خود را به طور دقیق نگاه کنید. با کنترل مناسب، عمل برگشت را انجام دهید.

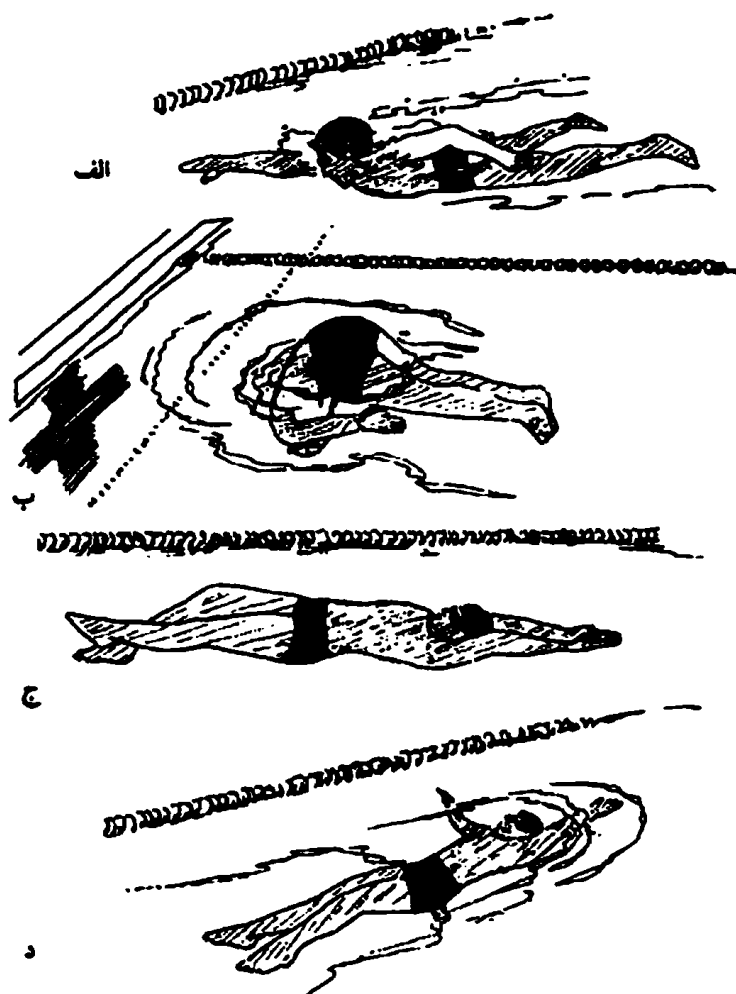
نکته مهم

- حرکات را با کنترل کامل انجام دهید. عجله نکنید.

تذکر

به محض کسب مهارت در مکانیک حرکتی این تمرین و تماس پاها، به طور دقیق در محل مناسب، سعی کنید فاصله خود را با دیواره استخر تخمین بزنید و درست قبل از تماس پاها، برگشت و فاصله گرفتن خود را شروع کنید. بدین ترتیب، بلافاصله از دیواره فاصله بگیرید.

گرفت. این تکنیک کمک می کند تا حد ممکن بسیار سریع برگشت نمایید.



۶۷ مرحله پایان شنای کرال پشت^۱

هدف

آموزش یک شیوه مطمئن به شناگران برای تعیین تعداد حرکات دست از پرچم تا دیواره.

استخر در شنای کرال پشت. شمارش حرکات توأم دستها و پاها در پایان شنا و نیز برگشت شناها مهم می‌باشد.

شرح تمرین

۱- از وسط استخر تمرین را شروع کنید. با شنای کرال پشت و با حداکثر سرعت، به سمت دیواره استخر نزدیک شوید.

۲- به محض اینکه از زیر پرچمهای کرال پشت عبور کردید، حرکات دست خود را شمارش کنید. در ابتدا، فقط با دو حرکت دست از پرچم عبور کنید و سپس فاصله باقی‌مانده را با قراردادن دستها در بالای سر و نیز پازدن طی کنید.

۳- با تماس دستها به دیواره استخر، در حالی که نوک انگشتان به سمت پایین است، شنا را به پایان برسانید. درست اندکی پس از آخرین ضربه پاها، آرنج دست بالایی را خم کنید. به هیچ وجه نباید به پشت سر خود نگاه کنید. تنها به پرچمها و شمارش تعداد دستها توجه داشته باشید.

۴- چنانچه با دیواره فاصله دارید، در مرتبه بعد یک حرکت دست به حرکات خود اضافه کنید. تا زمانی که فاصله زیادی با استخر دارید، به طور پیوسته تعداد حرکت دست را افزایش دهید تا به تعداد حرکت مطمئن و ایمن دست یابید.

۵- مطمئن شوید که با چند حرکت دست از پرچمها عبور می‌کنید. در بهترین حالت، در آخرین حرکات دست، دست شما باید با فاصله حدود ۳۰ الی ۹۰ سانتی‌متر از دیواره استخر وارد آب شود. بدین ترتیب، عمل پایان‌یافتن شنا مطمئن و قطعی خواهد بود.

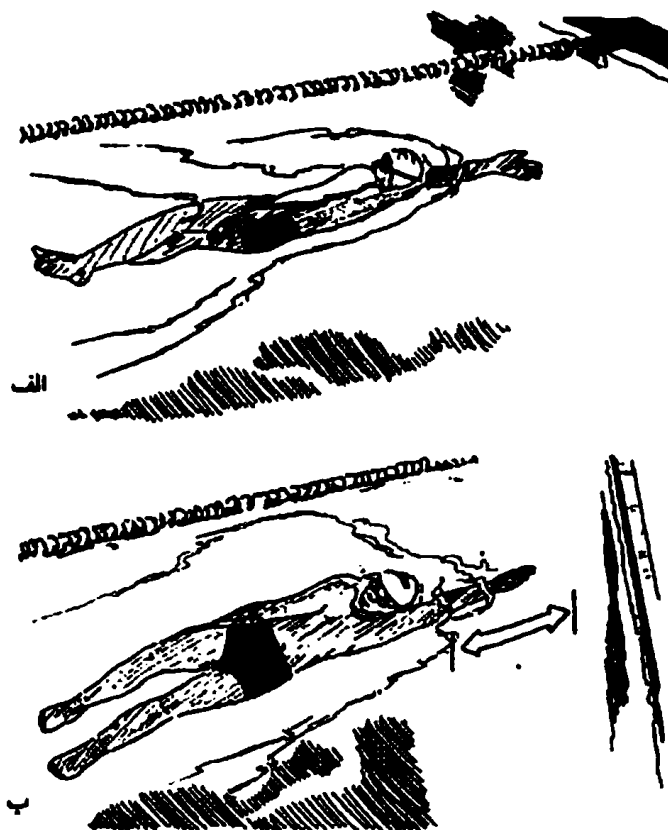
نکات مهم

- این تمرین را با سرعت حداکثر انجام دهید.
- قوی پا بزنید.
- به جای دیواره استخر، به پرچمها دقت و توجه داشته باشید.

- در چگونگی شمارش تعداد حرکات دستها، به ثبات و پایداری برسید.
- تعداد حرکات دست را به خاطر داشته باشید.

تذکر

حرکات کمتر ولی قدرتمندتر دست همراه با تعداد ضربه بیشتر پاها، بهتر از تعداد زیادی حرکات کوتاه و خفیف دست است. سعی در انجام کمترین تعداد حرکت دست، اما با سرعت بیشتر و ایمنی کامل داشته باشید.



۶۸ □ شنای پیچشی^۱

هدف

تمرین چرخش صحیح بر روی شکم، قبل از اجرای برگشت سالتو در کرال پشت.

شرح تمرین

۱- این تمرین، شنای پیچشی نامیده می‌شود زیرا شناگر در آب شیب به یک پیچ حلزونی^۱ با چرخش به جلو حرکت می‌کند. تمرین شنا با حرکت دست در شنای آزاد و در جلوی بدن شروع می‌شود. برای گرفتن نفس، سر خود را بچرخانید و ضمن چرخش سر، بدن خود را نیز حرکت دهید تا به پشت قرار بگیرید. سپس با استفاده از حرکت دست شنای کرال پشت، دست دیگر خود را به جلو بکشید به نحوی که کف دست به سمت بالا باشد. در همان جهت، به چرخاندن سر و بدن ادامه دهید تا کاملاً به روی سینه قرار گیرید. این عمل، شیب به چرخش کامل یک پیچ حلزونی است. در سرتاسر مسیر از ضربه پای کرال استفاده کنید.

۲- حرکات دست باید بسیار نرم و کنترل شده باشد، هنگام شنا با هر چهار حرکت دست به یک سمت، جهت چرخش و شنای خود را عوض کنید. این مجموعه حرکات را چندین مرتبه تکرار کنید.

نکات مهم

- حرکت دست را نرم و یکنواخت انجام دهید.
- ضربه‌های پا باید یکنواخت باشد.

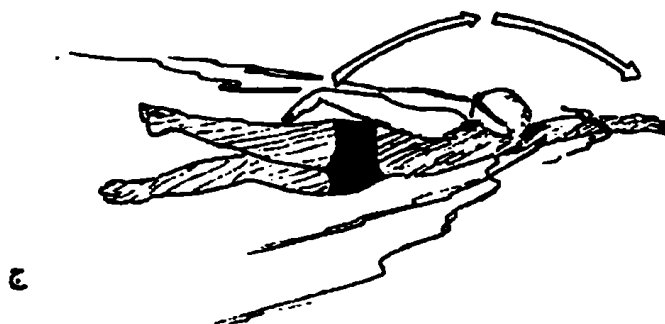
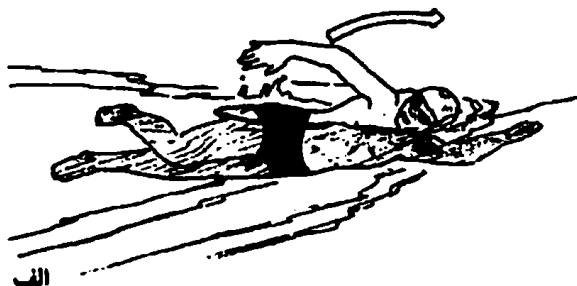
تذکر

در هر دور از طی مسیر، سعی کنید با حداقل چرخش و حرکات دست به انتهای است

۱. Corkscrew swimming.

2. Corkscrew.

برسید. هر چقدر تعداد حرکات دست کمتر باشد، بهتر است.



۶۹ برگشت کرال پشت^۱

هدف

تکمیل روند برگشت کرال پشت

شرح تمرین

اکنون باید قادر به اجرای کامل برگشت کمرال پشت باشید. تعداد حرکات دست را تا خاتمه هر دو شنای کمرال پشت به خاطر داشته باشید، اما دقت کنید که تعدیل و اصلاح جزئی در تعداد حرکات خود هنگام برگشت نیاز خواهید داشت.

۱- از تعداد حرکات دست خود در خاتمه شنای کمرال پشت (تمرین ۶۷)، یک حرکت کم

کنید. در واقع، به این ترتیب تعداد حرکات دست از پرچم آخر مشخص خواهد شد.

۲- پس از اینکه دست خود را در آخرین حرکت کشش وارد آب کردید، در این حالت

در همان جهت نیز بدن خود را به چرخانید. سپس با دست دیگری یک حرکت چرخشی

(مرحله استراحت شنای آزاد) انجام دهید و روی شکم قرار بگیرید.

۳- در این صورت، در وضعیت مناسب برای اجرای حرکت سالتو خواهید بود، همانند

تمرین شماره ۶۶. تعداد کل حرکات دست هنگام اجرای برگشت باید با مراحل پایانی

شنا یکسان باشد.

۴- قبل از تمرین و اجرای حرکت به کمک دیواره استخر، این تمرین را در وسط استخر

انجام دهید. حرکات دست باید بسیار نرم و هماهنگ باشد.

۵- اگر متوجه شدید هنگام برگشت همواره فاصله زیادی با دیواره استخر دارید، در این

صورت به اضافه کردن یک حرکت دست به حرکات خود نیاز دارید. اگر همواره بسیار

نزدیک به دیواره استخر قرار می‌گیرید، باید یکی از حرکات دست خود را کم کنید. به

محض تماس با دیواره، با قدرت هر چه بیشتر و سریع برگشت کمرال پشت را انجام دهید.

نکات مهم

- آهنگ حرکات یکنواخت دستها را حفظ کنید.

- قوی پا بزنید.

- روی ثبات حرکت تمرکز کنید.

تذکر

به تدریج و به آرامی بپرخید. به خاطر داشته باشید که حرکات شما باید با عبور شانه‌ها از وضعیت عمودی، بدون وقفه انجام شوند.



۷۰ □ برگشت شنای آزاد^۱

هدف

تکمیل روند آموزش برگشت کرال سینه

شرح تمرین

بر حسب قوانین، شناگر به هنگام جدا شدن از دیواره استخر در برگشتها، هیچ لزومی ندارد که بر روی سینه قرار داشته باشد. از آنجا که چرخش در کنار دیواره استخر باعث کندی برگشت می‌شود، این تمرین روی چرخش بدن پس از دور شدن از دیواره استخر و در طی مرحله شناوری برگشت تأکید دارد.

۱- تمرین شماره ۶۶ را دوباره مرور و تمرین کنید.

۲- با کنترل صحیح تنفس، با شنای آزاد به طرف دیواره استخر حرکت کنید.

۳- سپس با اجرای حرکت سالتو، پاهای خود را به دیواره استخر بگذارید.

۴- با فشار پاها به دیواره در زیر آب، از آن دور شوید و با بدن کشیده در وضعیت شناوری به پشت قرار بگیرید.

۵- درست پس از دور شدن از لبه استخر به پشت و با بدن کشیده، ضمن پازدن به پهلو بچرخید.

۶- در کنار دیواره استخر اقدام به چرخش نکنید. هنگام پازدن با بدن کشیده، بتدریج و به طور یکنواخت، بدن خود را بچرخانید.

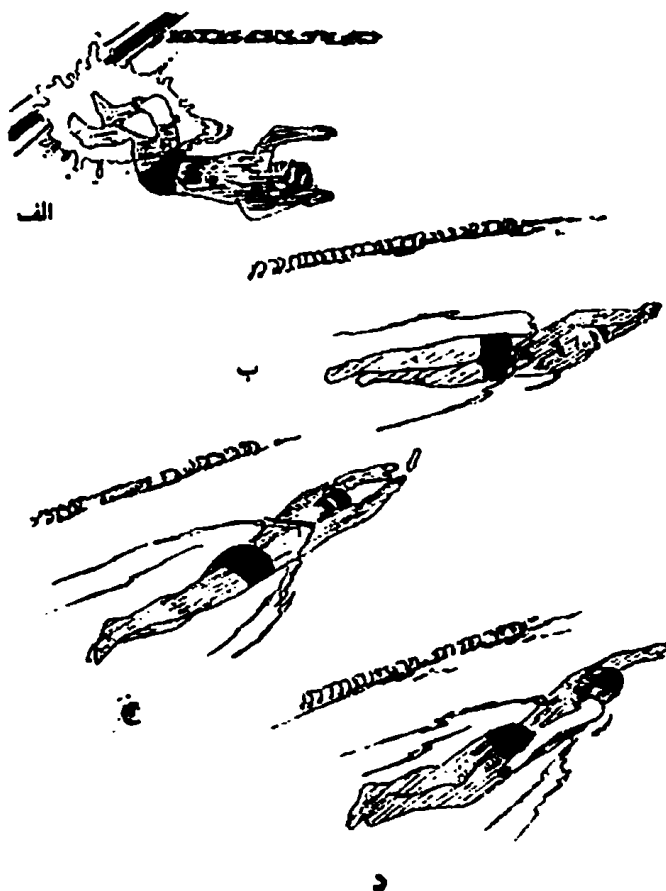
۷- به محض شمارش چهار شماره، یک دست خود را به پایین بکشید و به چرخش در وضعیت شنای آزاد ادامه دهید. سپس شنای آزاد را شروع کنید.

نکات مهم

- در حالی که به پشت قرار دارید، با فشار دادن به دیواره، دور شوید.
- پس از دور شدن از دیواره استخر، چرخش بدن را انجام دهید. هنگام تماس پاها با دیواره، بدن نباید بچرخد.
- بتدریج و یکنواخت بچرخید.

تذکرات

- قبل از اینکه سرعت خود را افزایش دهید، به مکانیک حرکتی این مهارت تأکید و توجه داشته باشید.
- پس از اجرای برگشت، برای دو یا سه حرکت اول دستها نفس گیری خود را کنترل کنید.



سایر برگشتها و پایانها

چهار روش از هفت روش برگشت در شنای رقابتی و مسابقات، مستلزم تماس همزمان هر دو دست با دیواره استخر و پس از آن چرخش بدن و دور شدن از دیواره استخر و ادامه بخشهای بعدی مسابقه است. بسیاری از شناگران در اجرای هماهنگ و روان این نوع برگشتها به دلیل پیچیده بودن مهارت، دارای مشکل هستند. برای اجرای سریع و مؤثر این برگشتها به مهارتهای خاصی نیاز است. کسب مهارت در اجرای جزئیات معین و یا اصلاح اشتباهات می تواند تفاوت قابل توجهی در عملکرد شناگر ایجاد کند. در این فصل، مکانیک حرکتی پایه و مورد نیاز برای اجرای مؤثر این نوع برگشتها معرفی شده و سپس هر یک به طور اختصاصی تمرین می شوند.

این تمرینها بر موارد زیر تأکید دارند:

- تماس با دیواره استخر و دور شدن از آن به طور سریع.
- بهبود ترتیب صحیح اجرای یک برگشت مؤثر و کارآمد.
- دستیابی به وضعیت کشیدگی بدن پس از جدا شدن از دیواره استخر.
- اجرای مرحله پایانی شنا از طریق تماس دستها با دیواره یا صفحه تماس در وضعیت کشیدگی بدن.

در این فصل، همچنین برگشت کرال پشت به شنای قوریاغه که فقط مستلزم تماس یک دست با دیواره استخر می‌باشد، معرفی شده است. با وجودی که این نوع برگشت ممکن است با تغییرات قابل توجهی اجرا شود، یک سبک پایه و معین نیز ارائه می‌کند. بلافاصله پس از ارائه اینکه در این شیوه مهارت لازم کسب شد، شیوه‌های بسیار پیشرفته دیگری را نیز می‌توان مورد توجه قرار داد.

تمرینهای فصل هشتم

- ۷۱- برگشت با تماس دو دست
- ۷۲- مرحله پایان شنای قورباغه
- ۷۳- شروع سریع شنای قورباغه پس از برگشت
- ۷۴- برگشت شنای قورباغه
- ۷۵- مرحله پایان شنای پروانه
- ۷۶- شروع سریع شنای پروانه پس از برگشت
- ۷۷- برگشت شنای پروانه
- ۷۸- برگشت شنای پروانه به کراال پشت
- ۷۹- برگشت کراال پشت به شنای قورباغه
- ۸۰- برگشت شنای قورباغه به شنای آزاد
- ۸۱- مرحله پایان شنای آزاد

۷۱ □ برگشت با تماس دو دست^۱

هدف

به درک مکانیک حرکتی پایه در برگشت و تماس دو دست با دیواره استخر. این تمرین برای چهار نوع برگشت به کار می‌رود: برگشت شنای پروانه به پروانه، برگشت شنای پروانه به کراال پشت، برگشت شنای قورباغه به قورباغه، و برگشت شنای قورباغه به کراال سینه.

شرح تمرین

تمامی این نوع برگشتها مستلزم کمی چرخش بدن به پهلو هنگام تماس هر دو دست با دیواره استخر است. هرگز نباید در یک زمان هر دو دست خود را از دیواره جدا کنید. جدا کردن دستها باید در دو مرحله انجام شود: ابتدا یک دست از دیواره استخر جدا می‌شود و به زیر آب حرکت می‌کند و دست دیگر پس از جدا شدن از دیواره در سطح آب حرکت می‌کند. مراحل زیر را دنبال نمایید:

۱- با هر دو دست دیواره استخر را لمس کنید، زانوهای خود را به زیر سینه بیاورید و پاها را به دیواره بگذارید.

۲- با یک دست بند یک چتر نجات فرضی^۲ را از دیواره بکشید و به پهلو چرخش نمایید. شانه همان سمت را به عقب بچرخانید.

۳- سر خود را به زیر آب ببرید.

۴- دست عقب را به جلوی سر پرتاب کنید به طوری که هر دو دست، کشیده جلوی بدن قرار بگیرند.

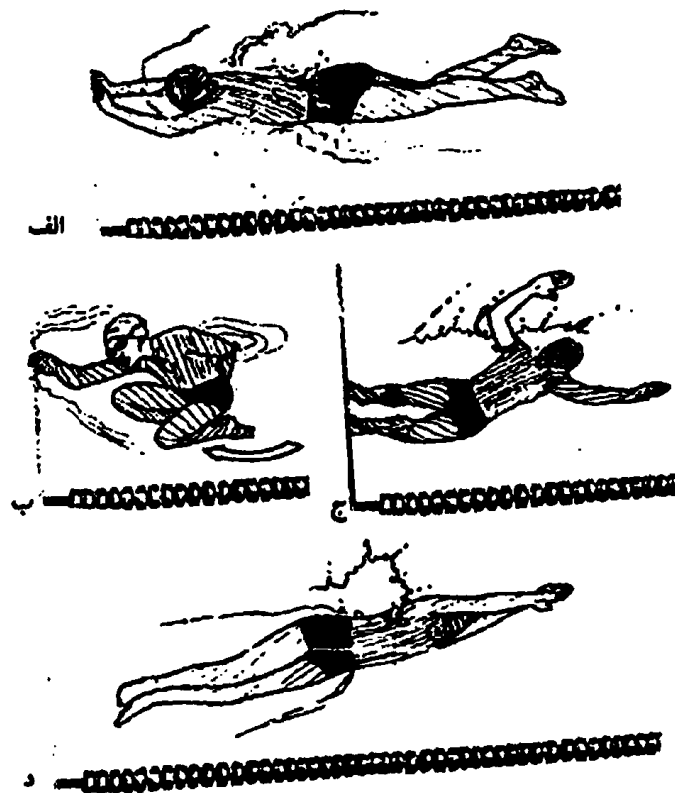
۵- پاها در زیر آب با فشار به دیواره از آن جدا می‌شوند و بدن در حالت کشیدگی مناسب قرار می‌گیرد.

نکات مهم

- مراحل این تمرین را به آرامی و به ترتیب انجام دهید.
- در برگشت شنای پروانه به کمرال پشت، بازو و دست به طور مستقیم از بالای سر به عقب حرکت می‌کنند. در برگشتهای دیگر، دست به پهلو و در جلوی صورت شیه به مرحله استراحت دست در شنای آزاد پرتاب می‌شود.
- الگوی تماس پاها، برگشت، حرکت سر به زیر آب، پرتاب دست، و جدا شدن را به خاطر داشته باشید.

تذکر

با افزایش سرعت برگشت، سعی کنید دست اول خود را تا حد ممکن سریعتر از دیواره استخر جدا کنید.



۷۲ مرحله پایان شنای قورباغه^۱

هدف

متداول‌ترین اشتباه شناگران این است که به هنگام نزدیک شدن به دیواره استخر، حرکات دست را کوتاه یا ضعیف و همچنین سریع اجرا می‌کنند. در حالی که باید با حرکات دست کمتر و پازدن قوی‌تر، به سمت دیواره سر بخورند.

۱- از فاصله ۱۰ تا ۱۲ متری دیواره، تمرین را شروع کنید. با شنای قورباغه و با سرعت هر چه بیشتر به سمت دیواره استخر نزدیک شوید. به محض رسیدن به پرچمهای انتهای استخر، سعی کنید برای نزدیک شدن به دیواره، تعداد حرکات دست خود را کاهش دهید.

۲- در آخرین حرکت دست، آنها را کاملاً به جلو بکشید و در وضعیت کشیدگی مناسب بدن به سمت دیواره سر بخورید.

۳- در خاتمه حرکات و قبل از رسیدن به دیواره، در وضعیت کشیدگی مناسب بدن، سر خود را به پایین حرکت دهید. نوک انگشتان باید در زیر آب با سطح دیواره تماس یابد.

۴- به خاطر داشته باشید که دستها باید همزمان با دیواره برخورد کنند. در غیر این صورت مرتکب خطا می‌شوید و طبق قوانین از ادامه مسابقات محروم خواهید شد.

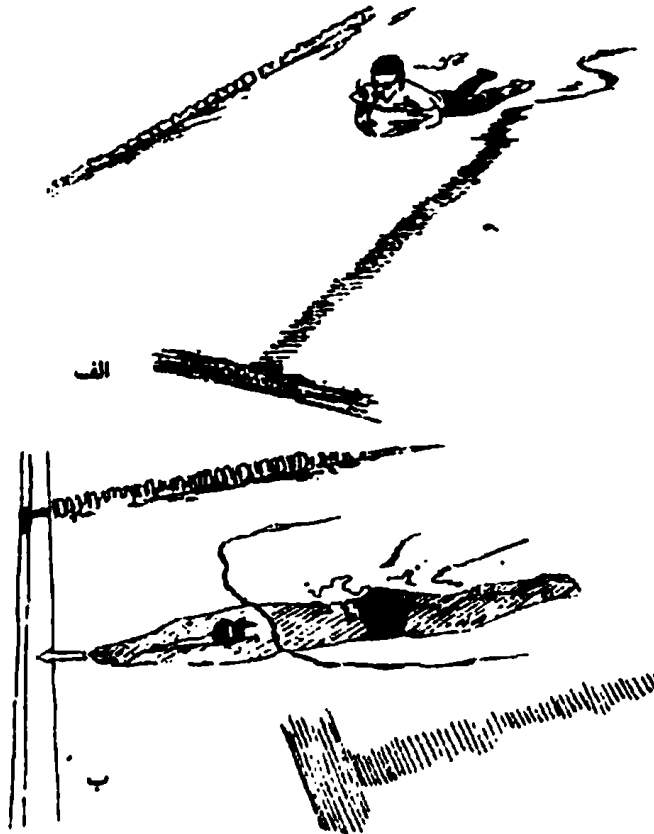
نکات مهم

- در وضعیت کشیدگی مناسب بدن، به شنای خود پایان دهید.
- در زیر آب دیواره را لمس کنید.

تذکرات

- در حالی که در وضعیت کشیدگی مناسب بدن قرار دارید و دستهای خود را به جلو

- کشیده‌اید، ضربه پای قورباغه را در زیر سطح آب تمرین و اجرا کنید. برای هر ضربه پای قورباغه، مقدار فاصله سر خوردن خود را مشخص کنید.
- از فاصله ۵ تا ۱۰ متری، ضربه پای قورباغه به سمت دیواره استخر را تمرین کنید. مشخص کنید با هر ضربه، چه مقدار مسافت می‌توانید طی کنید.



۷۳ □ شروع سریع شنای قورباغه پس از برگشت^۱

هدف

اجرای یک شروع سریع و مناسب پس از برگشت در شنای قورباغه هنگام برگشتن با و

۱. Breaststroke pullout.

استارت مسابقات. در این تمرین آموزشی، یک راهنمای کلی برای زمان‌بندی مناسب حرکات ارائه می‌شود. اجرای یک شروع سریع و مناسب پس از برگشت، در مسابقات، نوعی برتری محسوب می‌شود.

شرح تمرین

۱- در زیر سطح آب با فشار به دیواره استخر به روی شکم قرار بگیرید. در وضعیت کشیدگی بدن به طوری که صورت رو به پایین باشد، قرار بگیرید. تا سه شماره این وضعیت را حفظ کنید.

۲- دستهای خود را در زیر بدن به پایین بکشید تا حرکت دستها درست بالای زانوها خاتمه یابد. کشش را عمیق و پر قدرت انجام دهید، به طوری که نوک انگشتان به سمت پایین باشد. تا دو شماره وضعیت نهایی را حفظ و ادامه دهید. صورت همچنان رو به پایین باشد.

۳- دستهای خود را به بالا و به سمت شکم حرکت دهید و پاشنه پاها را در وضعیت مناسب برای اجرای ضربه پای قورباغه آماده کنید.

۴- پای قورباغه بزنید و دستها را در امتداد حالت کشیده بدن بطور مستقیم به طرف جلو بکشید.

۵- تا یک شماره وضعیت کشیدگی بدن را حفظ کنید.

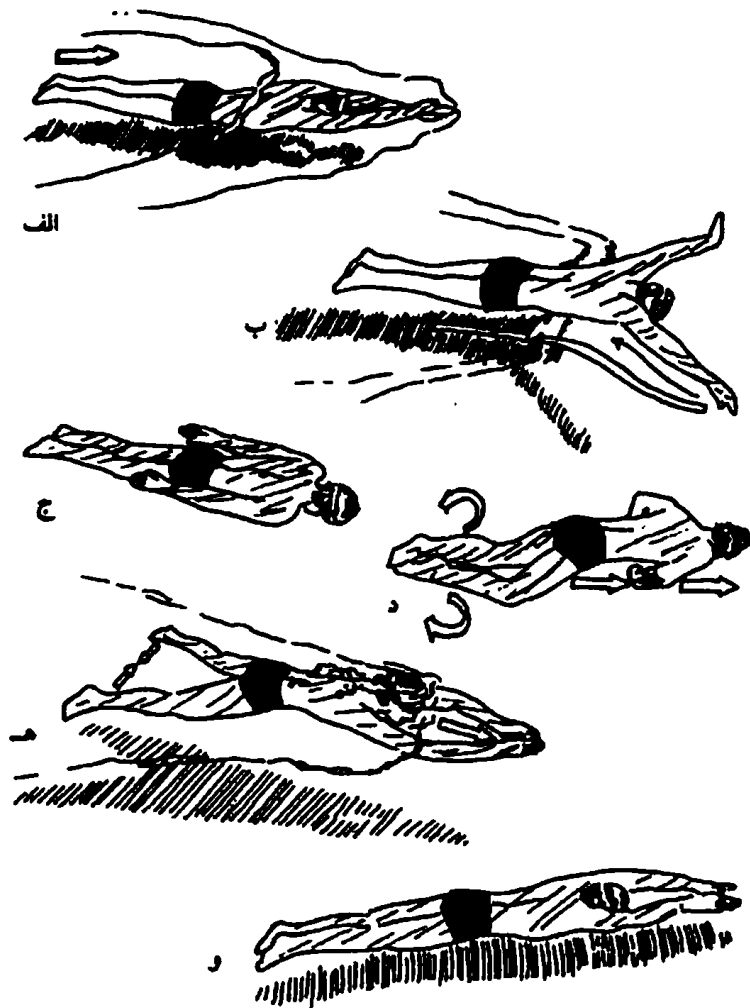
۶- شنای قورباغه را شروع کنید.

نکات مهم

- الگوی سر خوردن، سه، دو، یک را به خاطر داشته باشید.
- تمام مراحل را به ترتیب تمرین کنید.
- عمق مناسب حرکت بدن را حفظ کنید.

تذکرات

- چندین مرحله در اجرای این نوع برگشت وجود دارد. در هر نوبت، یک مرحله از اجرا را به تمرین خود بیفزایید.
- شکل دیگر تمرین و اجرای پیشرفته این تمرین را می‌توان با تخمین مسافت حرکت خود در زیر آب هنگام اجرای صحیح این تمرین، انجام داد.



۷۴ برگشت شنای قورباغه^۱

هدف

اجرای یک برگشت صحیح در شنای قورباغه. این کار، ترکیبی از سه بخش: نزدیک شدن به دیواره، برگشت و شروع سریع شنا پس از برگشت است.

شرح تمرین

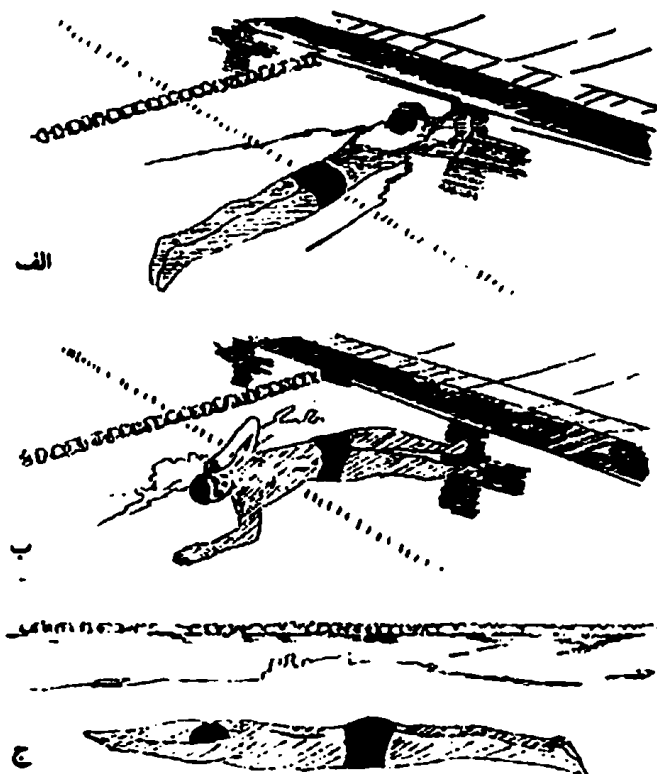
- ۱- با شنای قورباغه، به دیواره استخر نزدیک شوید.
- ۲- برخلاف پایان شنا، اجازه دهید دستها نزدیک به هم، دیواره یا لبه استخر را لمس کنند.
- ۳- برگشت را با تماس هر دو دست اجرا کنید. الگوی تماس دستها، برگشت، سر زیر آب، پرتاب دست به جلو و فشار به دیواره استخر را به خاطر داشته باشید.
- ۴- تا سه شماره وضعیت کشیدگی بدن را حفظ کنید و مرحله شروع و دور شدن سریع را ادامه دهید.

نکات مهم

- هنگام برگشت، سر خود را پایین نگه دارید.
- مطمئن شوید که قبل از کشش دستها به سمت پایین، شانهها در یک سطح قرار داشته باشند. در غیر این صورت، برگشت غیرمجاز محسوب می شود.

تذکر

به محض تماس دستها، تا حد ممکن زانوها را بسیار سریع جمع کنید. این عمل، باعث برگشت سریع خواهد شد.



۷۵ □ مرحله پایان شنای پروانه^۱

هدف

خاتمه دادن صحیح و سریع شنای پروانه

شرح تمرین

شناگران معمولاً با نزدیک شدن به دیواره استخر، حرکات دست را ضعیف و کوتاه انجام می دهند، در صورتی که اگر به جای حرکات کوتاه و موج دار به سمت دیواره، تعداد حرکات دست کمتر ولی قویتر باشند و هنگام کشیدگی بدن ضربه های پا ادامه داشته باشد، سریعتر به

۱. tutterly Finish.

خط پایان می‌رسند.

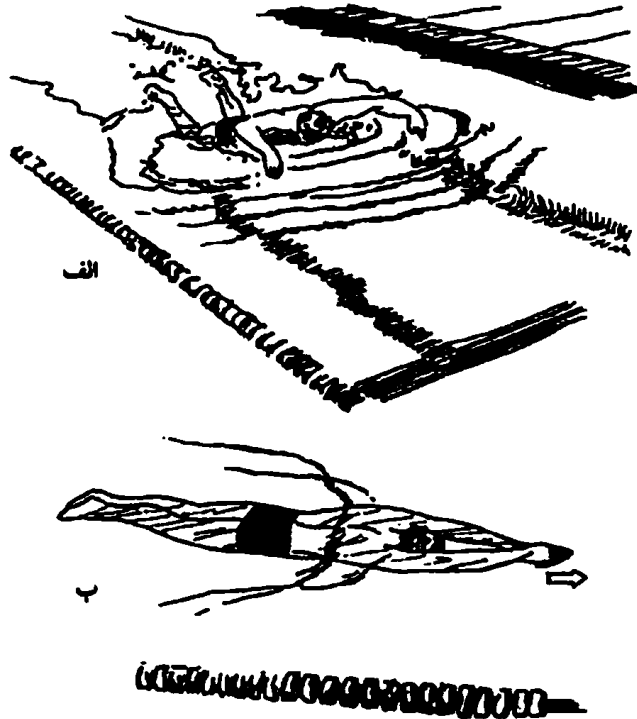
- ۱- باز فاصله ۱۰ تا ۱۲ متری دیواره استخر، تمرین را شروع کنید.
- ۲- با تکنیک پروانه با سرعت هر چه بیشتر به سمت دیواره شنا کنید. به محض رسیدن به پرچمهای انتهایی، سعی کنید حرکت دست را کاهش دهید و هنگام نزدیک شدن به دیواره، نفس‌گیری خود را کنترل کنید.
- ۳- در آخرین حرکات دست، در وضعیت کشیدگی بدن، دستها را کامل در جلوی بدن به حالت کشیده نگه دارید، ضمن اینکه پای دولفین تا تماس با دیواره را ادامه دهید.
- ۴- در پایان حرکات و نزدیک شدن به دیواره استخر، سر خود را در وضعیت کشیدگی بدن، به پایین حرکت دهید. نوک انگشتان باید در زیر آب با دیواره تماس پیدا کنند. به خاطر داشته باشید که دستها باید همزمان دیواره را لمس کنند. در غیر این صورت، تخلف محسوب می‌شود و از ادامه مسابقه محروم خواهید شد.

نکات مهم

- در وضعیت کشیدگی مناسب بدن، به خط پایان نزدیک شوید.
- چنانچه کمی فاصله دارید و نمی‌توانید به طور صحیح دیواره را لمس کنید، از ضربه پا استفاده نمایید.
- در زیر آب، دیواره استخر را لمس کنید.
- در مرحله پایانی، سعی کنید در حد امکان با تعداد حرکات کمتر دست، به خط پایان برسید.

تذکر

چنانچه می‌خواهید در مرحله پایان از ضربه پاها بیشتر استفاده کنید، سرعت پازدن را افزایش دهید و بسیار سریع پا بزنید.



۷۶ □ شروع سریع شنای پروانه پس از برگشت^۱

هدف

اجرای یک شروع سریع و مناسب در شنای پروانه هنگام استارتها و برگشتها.

شرح تمرین

یکی از مشکلاتی که شناگران با آن روبرو هستند این است که اغلب قادر به حفظ وضعیت کشیدگی بدن و اجرای پای دولفین برای یک مسافت کافی در زیر آب نیستند.

۱. 1. Interf. / Breakout.

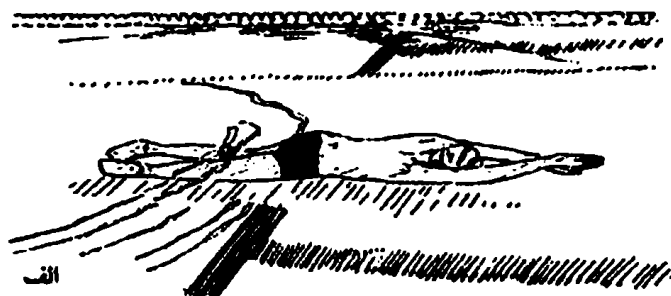
- ۱- تمرین را از دیواره استخر شروع کنید. در وضعیت کشیدگی مناسب بدن، با فشار پاها از دیواره استخر جدا شوید و از عمق کشیدگی بدن اطمینان حاصل نمایید.
- ۲- به محض اینکه بدن به طور کامل در وضعیت کشیده قرار گرفت، با سرعت بسیار زیاد پای دولفین را شروع کنید.
- ۳- قبل از شروع کشش حرکات دستها، حداقل سه یا چهار پای دولفین بزنید.
- ۴- عمق را کنترل کنید، به طوری که درست با خاتمه یافتن کشش دستها، در اولین حرکات در سطح آب قرار بگیرید. همچنین، در دو یا سه حرکت دست نفس‌گیری خود را کنترل کنید.

نکات مهم

- در وضعیت کشیدگی مناسب بدن قرار بگیرید.
- ضربه‌های سریع پای دولفین را ادامه دهید.
- با سرعت هر چه بیشتر، مسافت ۵ تا ۱۰ متری را در زیر آب طی کنید.

تذکر

در وضعیت کشیدگی بدن تا حد ممکن ضربه پای دولفین را در زیر آب اجرا کنید. این عمل در کنترل تنفس هنگام دورشدن سریع از لبه استخر به شما کمک می‌کند.



۷۷ □ برگشت شنای پروانه^۱

هدف

اجرای برگشت صحیح در شنای پروانه. این موضوع شامل ترکیب سه بخش مختلف نزدیک شدن به لبه استخر، برگشت و دور شدن سریع می باشد.

شرح تمرین

- ۱- از فاصله ۱۰ تا ۱۲ متری دیواره استخر، تمرین را شروع کنید. با سرعت هر چه تمام، با شنای پروانه به دیواره نزدیک شوید.
- ۲- بر خلاف پایان شنا، اجازه بدهید دستها به هم نزدیک شوند و دیواره یا لبه استخر را لمس نمایند.
- ۳- برگشت با دو دست را انجام دهید. الگوی تماس، برگشت، زیر آب، پرتاب دستها به جلو و فشار به دیواره را به خاطر بسپارید.
- ۴- در وضعیت کشیدگی مناسب بدن قرار بگیرید و مرحله دور شدن سریع و شنای خود را انجام دهید.

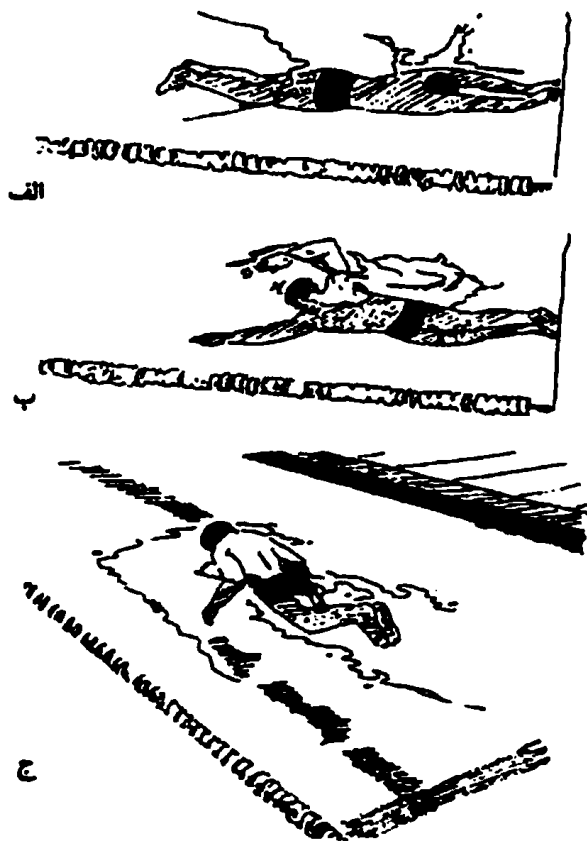
نکات مهم

- هنگام برگشت، سر خود را پایین نگه دارید.
- مطمئن شوید که قبل از اولین کشش دستها به سمت پایین، شانه ها در سطح افق قرار داشته باشند. در غیر این صورت، برگشت شما غیر مجاز است و از ادامه مسابقه محروم خواهید شد.

تذکر

به محض تماس دستها با دیواره استخر، تا حد ممکن به طور سریع زانوها را جمع کنید این

عمل باعث یک برگشت سریع تر خواهد شد.



۷۸ □ برگشت شنای پروانه به کرال پشت^۱

هدف

اجرای صحیح برگشت شنای پروانه به کرال پشت.

شرح تمرین

متداول ترین اشتباه در برگشت شنای پروانه به کرال پشت، جدا کردن هر دو دست از دیواره

^۱ Butterfly - to - Backstroke Turn.

استخر می‌باشد. مکانیک حرکتی مربوط به این نوع برگشت، همانند برگشت با تماس دو دست است.

۱- از فاصله ۱۰ تا ۱۲ متری دیواره، تمرین خود را شروع کنید. با شنای پروانه و با سرعت هر چه بیشتر به دیواره نزدیک شوید.

۲- اجازه دهید دستها نزدیک هم به دیواره یا لبه استخر را لمس کنند.

۳- برگشت با تماس دو دست را انجام دهید. *الگوی تماس، برگشت، زیر آب، پرتاب دستها، و فشار پاها* را به خاطر داشته باشید. (ولی در این مورد توجه کنید که پرتاب دستها به طور مستقیم و از بالای سر خواهد بود). در این نوع برگشت، چرخش پاها بر روی دیواره لزومی ندارد و تنها شانه‌ها باید چرخش کنند.

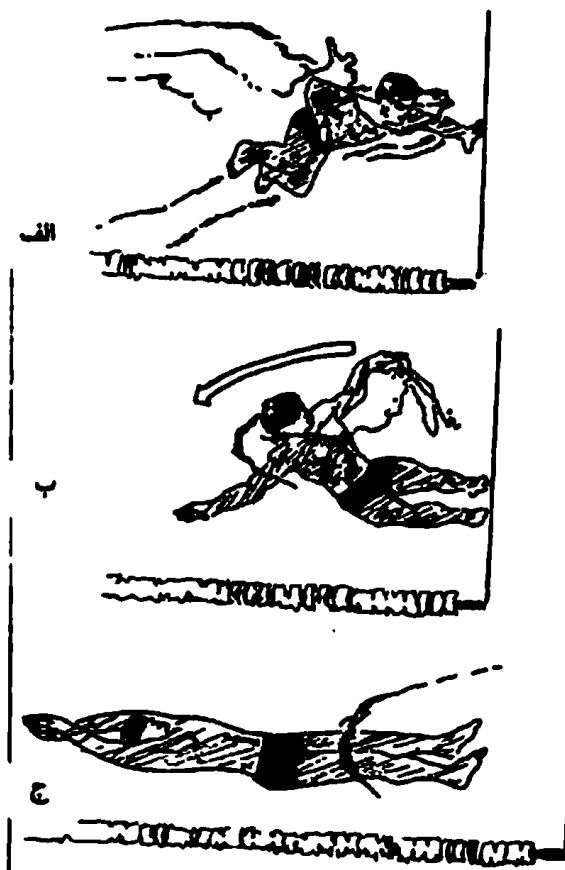
۴- در وضعیت کشیدگی مناسب بدن قرار بگیرید و با شنای کراال پشت، عمل دورشدن از لبه استخر را شروع کنید.

نکات مهم

- هنگام برگشت، سر خود را پایین نگه دارید.
- پس از تماس با دیواره، سرتان را مستقیم به عقب حرکت دهید.
- شانه‌های خود را بچرخانید، به طوری که هنگام فشار پاها به دیواره استخر، اندکی به پهلو قرار بگیرید.
- دستها را مستقیم از بالای سر به عقب حرکت دهید.

تذکرات

- به محض تماس دستها با دیواره استخر، تا حد ممکن خیلی سریع زانوها را جمع کنید. این عمل باعث برگشت سریعتر شما خواهد شد.
- جدا شدن دستها از دیواره استخر را ببینید و آنها را از بالای سر به جلو حرکت دهید.



۷۹ □ برگشت کرال پشت به شنای قورباغه^۱

هدف

اجرای صحیح برگشت کرال پشت به شنای قورباغه

شرح تمرین

انواع زیادی از برگشت کرال پشت به شنای قورباغه وجود دارد. برگشت باز^۲ یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین تکنیکهای برگشت است. شکل پیشرفته آن، برگشت سالتوی کرال پشت

^۱ Backstroke - to - Breaststroke Turn.

^۲ Open turn.

به شنای قورباغه می‌باشد. چنانچه این تکنیک به طور صحیح انجام شود، می‌تواند سرعت برگشت را به طور قابل توجهی افزایش دهد. در هر حال، اگر یک برگشت باز به خوبی اجرا شود، کمک بسیار خوبی به شناگر خواهد کرد.

۱- از فاصله ۱۰ تا ۱۲ متری دیواره استخر، تمرین را شروع کنید. با شنای کرال پشت و با سرعت حداکثر، به سمت دیواره استخر نزدیک شوید.

۲- چنانچه دیواره استخر دارای موج گیر است، در حرکات نهایی دست خود را به سمت داخل بچرخانید، به طوری که کف دست به سمت پایین و انگشت شست به طور کشیده پایین تر از لبه موج گیر استخر قرار بگیرد. انگشتان بر روی موج گیر سر خواهند خورد.

۳- دیواره استخر را با یک دست بگیرید و پاهای خود را به سمت پایین بکشید، به طوری که بتوانید پاها را به دیواره استخر بگذارید.

۴- سر خود را داخل آب فرو ببرید، دستان را به بالا و جلوی سر پرتاب کنید و در وضعیت کشیدگی بدن، با فشار پاها به دیواره استخر، با شنای قورباغه از دیواره دور شوید.

۵- چنانچه دیواره استخر موج گیر نداشته باشد، در حرکات نهایی، دست خود را روی دیواره به گونه‌ای قرار دهید که انگشتان دست در جهت مخالف و شست دست به سمت بالا باشد. به محض قرار گرفتن بدن در محل مناسب برای فشار و فاصله گرفتن از دیواره، از دستها برای این کار استفاده کنید.

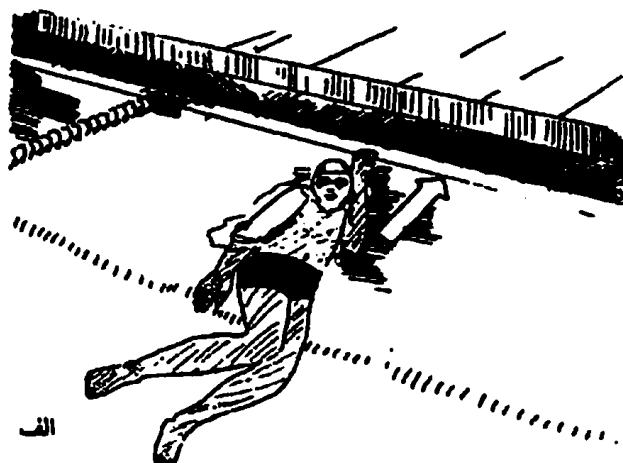
نکات مهم

- هنگام برگشت، سر خود را پایین نگه دارید.
- برای اجرای برگشت، تنها از یک دست استفاده کنید.

تذکر

- به محض تماس دستها، تا حد ممکن بسیار سریع زانوها را جمع کنید. این عمل باعث برگشت سریعتر شما می‌شود.

• سعی کنید هنگام نزدیک شدن به دیواره، بدنتان بیش از حد نچرخد. چرخش اندک به پهلو بسیار مناسب خواهد بود. در واقع، این عمل باعث افزایش سرعت برگشت می شود. فقط به خاطر داشته باشید که شانه ها باید در هنگام کشش بدن و پایین بردن دستها، در سطح افق باشند.



۸۰ □ برگشت شنای قورباغه به شنای آزاد^۱

هدف

اجرای صحیح برگشت شنای قورباغه به شنای آزاد

شرح تمرین

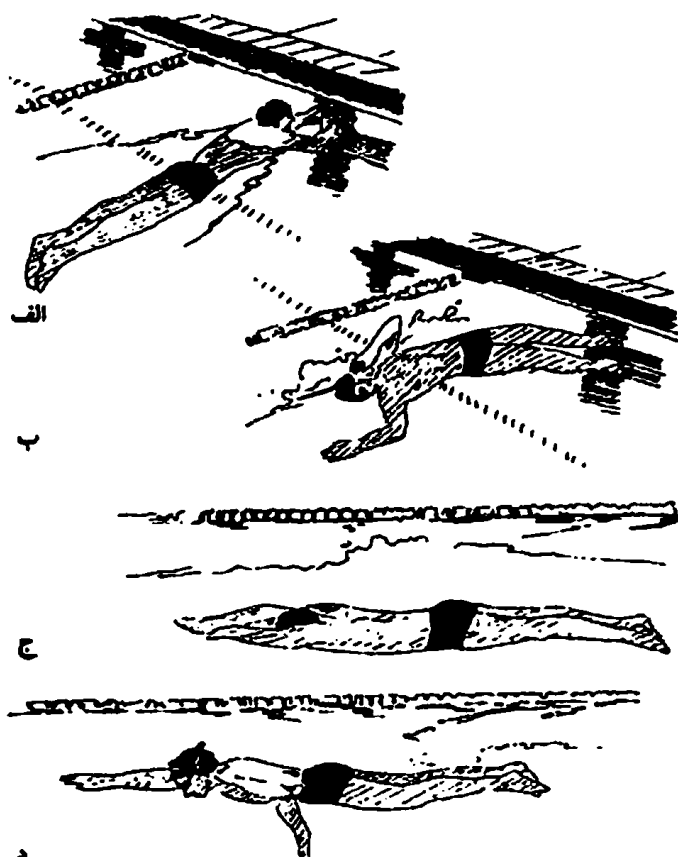
- ۱- از فاصله ۱۰ تا ۱۲ متری دیواره استخر، تمرین را شروع کنید. با شنای قورباغه و با تمام سرعت، به دیواره نزدیک شوید.
- ۲- اجازه دهید تا دستها در کنار هم دیواره یا لبه استخر را لمس کنند.
- ۳- برگشت با تماس دو دست را انجام دهید. الگوی تماس، برگشت، زیر آب، پرتاب دست به جلو و فشار پاها به دیواره/استخر را به خاطر داشته باشید. سعی کنید در بیشتر موارد، دور شدن از لبه استخر را به پهلوانجام دهید.
- ۴- در وضعیت کشیدگی مناسب بدن قرار بگیرید و با تکنیک شنای آزاد، سریع از دیواره جدا شوید. حداقل برای دو حرکت ابتدایی دست، نفس گیری خود را کنترل کنید.

نکات مهم

- هنگام برگشت، سرتان را پایین نگه دارید.
- در دو حرکت اولیه دستها در شنای آزاد، نفس گیری خود را کنترل کنید.

تذکرات

- به محض تماس دستها تا حد ممکن به طور سریع زانوهای خود را جمع کنید. این عمل باعث افزایش سرعت برگشت خواهد شد.
- متداولترین خطا در این نوع برگشت، وضعیت نامناسب کشیدگی بدن می باشد. هنگامی که بیشتر شناگران خسته می شوند، این نوع برگشت در پایان شنای مختلط انفرادی آغاز می شود. وضعیت کشیدگی بیشتر بدن، یک نوع برتری محسوب می گردد.



۸۱ □ مرحله پایان شنای آزاد^۱

هدف

اجرای صحیح مرحله پایانی شنای آزاد.

شرح تمرین

متداولترین اشتباهات شناگران عبارت است از: نفس کشیدن یا عمل دم در ۵ متر پایانی؛ بالا آوردن سر قبل از خاتمه شنا، حرکت آرام به سمت دیواره استخر، و قرار دادن دستها در

بالای دیواره استخر به جای تماس با دیواره یا صفحه تماس.

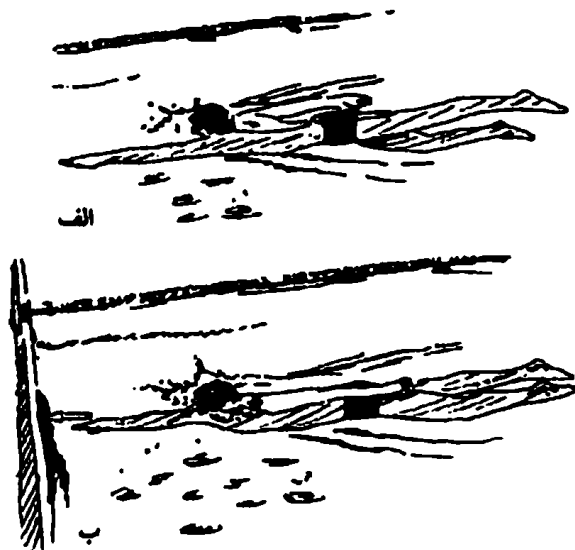
- ۱- تمرین را از فاصله ۱۰ تا ۱۲ متری دیواره شروع کنید. با شنای کمرال سینه و با تمام سرعت، به سمت دیواره نزدیک شوید.
- ۲- چشمها به سمت جلو تمرکز داشته باشند. حداقل از هنگام عبور از پرچمها تا رسیدن به دیواره، نفس گیری خود را کنترل کنید.
- ۳- در آخرین حرکت، یک دست به صورت کشیده در زیر آب دیواره را لمس می کند. پازدن را متوقف نکنید. ابتدا باید نوک انگشتان دیواره را لمس کنند. چشمها را زیر آب نگه دارید، به طوری که تماس دستها با دیواره استخر را ببینید.

نکات مهم

- نفس گیری خود را کنترل کنید.
- قوی پا بزنید.
- در زیر آب، دیواره استخر را لمس کنید.
- تماس دستهای خود را با دیواره مشاهده کنید.

تذکر

چنانچه هنگام پایان مسابقه به سایر رقبای خود توجه کنید، تمرکزتان را از دست خواهید داد. به دیواره استخر تمرکز داشته باشید.



استارنها

شناگران به جای خود، آماده، ...!

سپس صدای تپانچه یا سوت! مشاهده شناگری که شروع بسیار خوبی را به نمایش می گذارد، واقعاً صحنه بسیار زیبایی است: جدا شدن سریع از سکوی مسابقه، پرتاب فوق العاده بدن به هوا، فرود آرام و زیبا به داخل آب، وضعیت کشیدگی مناسب بدن به مدت طولانی و طی مسافت زیادی به طور سریع در آب، سپس بالا آمدن به سطح آب زودتر از سایر شناگران. چنانچه این مراحل به نحو خوبی اجرا شوند، شروع مسابقه می تواند شناگران را با شکست مواجه سازد و آنها را در پایین جدول رده بندی قرار دهد.

این تمرینها به موارد زیر تأکید دارند:

- توسعه و تقویت قدرت و توان پاها.
- مشخص نمودن نقطه تعادل هنگام شروع شنا از روی سکوها.
- دستیابی به وضعیت کشیدگی مناسب بدن و کنترل عمق شیرجه.

تمرینهای این فصل برای شروع سریع و قوی شنا، به شناگران کمک خواهد کرد. این تمرینها به عنوان تفریح و سرگرمی نیز می توانند مورد استفاده قرار گیرند. به نظر می رسد شناگران همواره تمرینهای مربوط به استارت را دوست داشته باشند.

تمرینهای فصل نهم

۸۲- استارت کرال پشت

۸۳- پرش از روی لبه استخر

۸۴- پرش از روی سکوی استارت

۸۵- غلت پرش از روی سکوی استارت

۸۶- استارت با فشار پا به دیواره استخر

۸۷- شیرجه از لبه استخر

۸۸- شیرجه از روی سکو

۸۹- استارت شنای پروانه

۹۰- استارت شنای قورباغه

۹۱- استارت شنای آزاد

۸۲ استارت کرال پشت^۱

هدف

اجرای یک شروع مناسب در شنای کرال پشت.

شرح تمرین

هنگام جدا شدن از دیواره استخر، روی حرکت رانها بالاتر از سطح آب تمرکز کنید.
۱- به منظور آماده شدن برای استارت کرال پشت، لبه استخر را بگیرید و خود را نگه دارید. پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید و به دیواره بگذارید. عمق قرار گرفتن پاها، حدود ۶۰ سانتی‌متر باشد.

۲- مفصل لگن و ران را دور از دیواره استخر نگه دارید. مفصل لگن را به سمت دیواره جمع نکنید.

۳- هنگامی که داور فرمان «به جای خود»^۲ صادر می‌کند، آرنجها را خم کنید و بینی خود را بین دو دست قرار دهید. اما مفصل لگن را دور نگه دارید.

۴- با فرمان «رو»^۳ دستهایتان را جدا کنید، سرتان را به عقب پرتاب کنید و با فشار به دیواره از آن جدا شوید.

۵- برای یادگیری عمل قوس دادن صحیح پشت، در منطقه کم عمق استخر (۱/۵ - ۱/۲ متری) تمرین کنید. روبه روی دیواره استخر، با فشار پر قدرت پاها به سرعت جدا شوید و بلافاصله در حالت «بالانس بر روی دو دست»^۴ به عقب شیرجه بزنید. سعی کنید تنها در حدود ۳۰ الی ۶۰ سانتی‌متر دورتر از دیواره استخر، حالت بالانس بر روی دو دست را انجام دهید.

۶- سپس از فردی بخواهید یک تخته شنا یا یک تیوپ پرباد را در سطح آب و به فاصله

۱ Backstroke start.
۳ go.

2. Take your mark.
4. Hand stand position.

۱ - ۱/۵ متری دیواره نگه دارد (با توجه به اندازه بدن این فاصله تنظیم شود). سعی کنید از بالای تخته شنا یا تیوپ بدون تماس مفصل لگن و پشت از روی آن، به عقب شیرجه بروید. بلافاصله وضعیت کشیدگی مناسب به بدن خود بدهید و سرعت شنای کراال پشت را آغاز کنید.

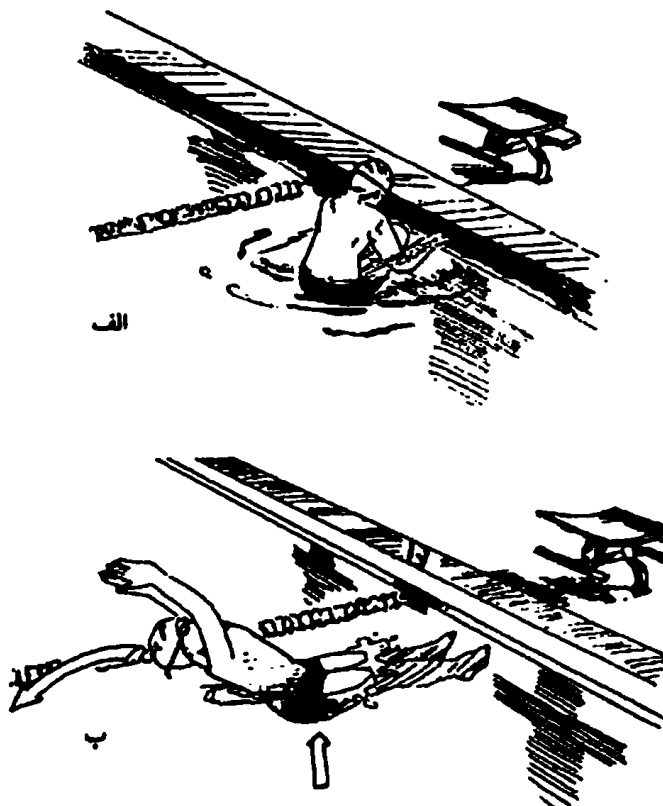
۷- در مرحله آخر، تخته شنا یا تیوپ را کنار بگذارید و استارت کراال پشت را تمرین کنید. به محض جدا شدن از دیواره استخر، سعی کنید لگن شما با سطح آب برخورد نداشته باشد. سپس بلافاصله در وضعیت کشیدگی مناسب بدن قرار بگیرید و به محض انجام مرحله شروع و فشار پاها، عمق فرورفتن بدن به داخل آب را کنترل نمایید.

نکات قابل توجه

- به طور صحیح آماده شوید. مفصل لگن را بالاتر از سطح آب و دور از دیواره استخر نگه دارید.
- به کمر و پشت خود قوس بدهید، به طوری که مفصل لگن با سطح آب برخورد نکند.
- بی‌درنگ در وضعیت کشیدگی مناسب بدن قرار بگیرید.

تذکر

قبل از گرفتن سکوه‌ای استارت که در ارتفاع بالاتری قرار دارند، با گرفتن لبه استخر، عمل جدا شدن و استارت را تمرین کنید.



۸۳ □ پرش از روی لبه استخر^۱

هدف

این تمرین با مجموعه‌ای از حرکات برای بهبود شروع شنا از روی سکوی استارت آغاز می‌شود.

شرح تمرین

۱- پاهای خود را بر روی لبه استخر قرار دهید. معمولاً به جای شروع با یک پا (یک پا جلو

^۱ Jumping From the Deck.

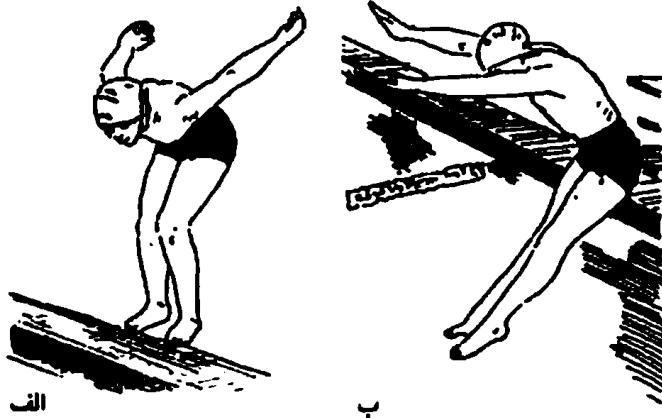
و یک پا عقب) بهتر است در این تمرین هر دو پا جلوی لبه استخر قرار گیرند.
 ۲- زانوها را خم کنید و دستها را به جلو تاب دهید، از لبه استخر به داخل آن پرش کنید و تا جایی که می‌توانید، با پاها داخل آب شوید.
 ۳- به محض جدا شدن از سطح استخر، پاهای خود را بکشید به طوری که بر روی پنجه‌ها پرش کنید.

نکات مهم

- سر را جلو نگه دارید.
- تا حد ممکن مسافت بیشتری را به جلو طی کنید. از هر دو پا استفاده نمایید.

تذکر

برای افزایش قدرت پاها و توانایی پرش، از تمرینهای پرش از روی طناب و پرش طول، ایستاده استفاده کنید.



۸۴ □ پرش از روی سکوی استارت^۱

هدف

قدم بعدی در این مجموعه تمرینها، درنظر گرفتن تمرینهای پرش از روی سکوی شناست.

شرح تمرین

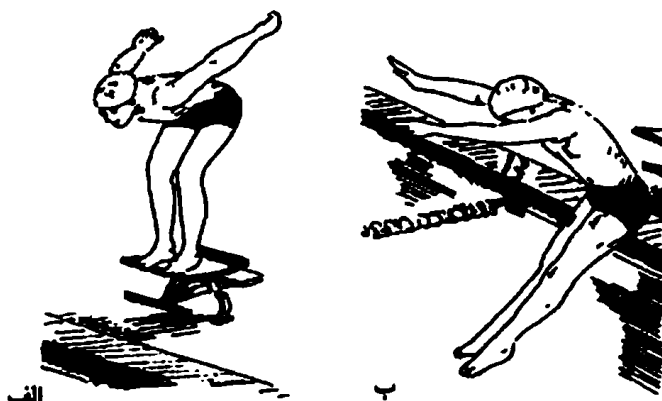
درست همانند تمرین قبلی عمل کنید، با این تفاوت که در این تمرین از سطحی بالاتر یا سکوی استارت شنا، پرش را انجام می‌دهید.

نکات مهم

- سر را جلو نگه دارید.
- با استفاده از هر دو پا، تا حد ممکن مسافت پرش خود را افزایش دهید.

تذکر

از فرد دیگری بخواهید مسافت پرش شما را اندازه‌گیری کند. باید قادر باشید پرش بلندتری از روی سکوی استارت نسبت به پرش از لبه استخر، انجام دهید.



۸۵ □ غلت پرش از روی سکوی استارت^۱

هدف

گام بعدی، کمک به شناگران برای مشخص کردن نقطه تعادل هنگام قرار گرفتن روی سکوی استارت می‌باشد. نتیجه اینکه، هنگام مستقر شدن در جای خود، شناگران می‌توانند به آسانی نقطه تعادل خود را مشخص کنند و بر روی آن قرار بگیرند.

شرح تمرین

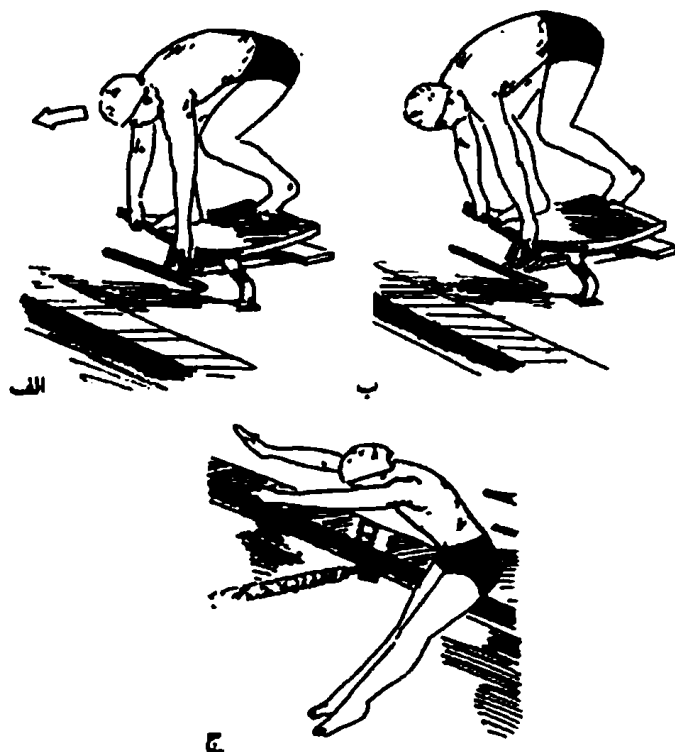
- ۱- با فرمان استارتر، به پایین حرکت کنید و بر روی سکوی شروع شنا قرار بگیرید.
- ۲- آرام به جلو حرکت کنید تا دیگر قادر به نگه داشتن بدن خود بر روی سکو نباشید.
- ۳- سپس با حرکت به جلو از سکو جدا شوید و پرش کنید.
- ۴- سعی کنید هنگام استقرار روی سکو، نقطه تعادل خود را در جلوترین محل تعیین نمایید.

نکات مهم

- به آرامی و دور از نقطه تعادل بدن، به جلو حرکت کنید.
- نقطه تعادل مناسب برای خود را احساس کنید.

تذکر

سعی کنید قبل از حرکت به جلو، در نقطه تعادل، کمی مکث کنید.



۸۶ □ استارت با فشار به دیواره استخر^۱

هدف

این تمرین برای آموزش اصول حرکتی جداشدن از دیواره و ورود بدن به درون آب، طراحی شده است. چنانچه این تمرین صحیح انجام شود، درست شبیه به شروع شنای پروانه هنگام برگشتها خواهد بود.

شرح تمرین

۱- پشت به دیواره استخر داخل آب شوید، به طوری که دستها در پشت بدن لبه دیواره

۱. Start from the wall.

استخر را گرفته و پاها بالا و روی دیواره قرار گرفته باشد.

۲- به محض رها کردن دستها از دیواره، به جلو جهش کنید و اندکی بالای سطح آب قرار

بگیرید. درست مانند مرحله استراحت، دستها در شنای پروانه، به جلو حرکت می کنند.

۳- همزمان با حرکت دستها به جلو، پستانی تان را پایین بیاورید و به داخل آب شیرجه

بزنید؛ درست همانند آنچه در شنای پروانه انجام می دهید.

۴- بلافاصله در وضعیت کشیدگی مناسب بدن قرار بگیرید. باید یک ورود بدون برخورد

داشته باشید.

۵- چنانچه زمان کافی در اختیار داشته باشید، به محض داخل شدن پاها در آب، می توانید

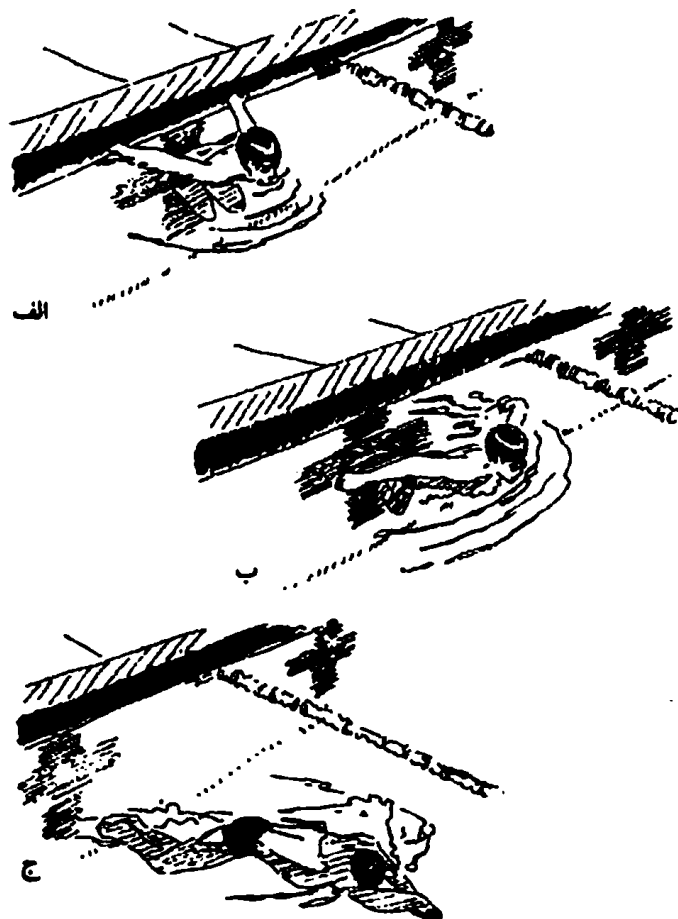
یک ضربه پای دولفین نیز اجرا کنید.

نکات مهم

- به محض ورود به آب، به سرعت سر خود را پایین بیاورید.
- همان گونه که وارد آب می شوید، یک شکاف صاف در آب ایجاد کنید.
- بلافاصله در وضعیت کشیدگی مناسب بدن قرار بگیرید.

تذکر

سعی کنید از روی یک طناب خط یا مانع مناسب دیگر، شیرجه بزنید.



۸۷ □ شیرجه از لبه استخر^۱

هدف

قدم بعدی در مجموعه این تمرینها آموزش شیرجه از لبه استخر می‌باشد. از همان اصول حرکتی دو تمرین قبلی استفاده کنید.

شرح تمرین

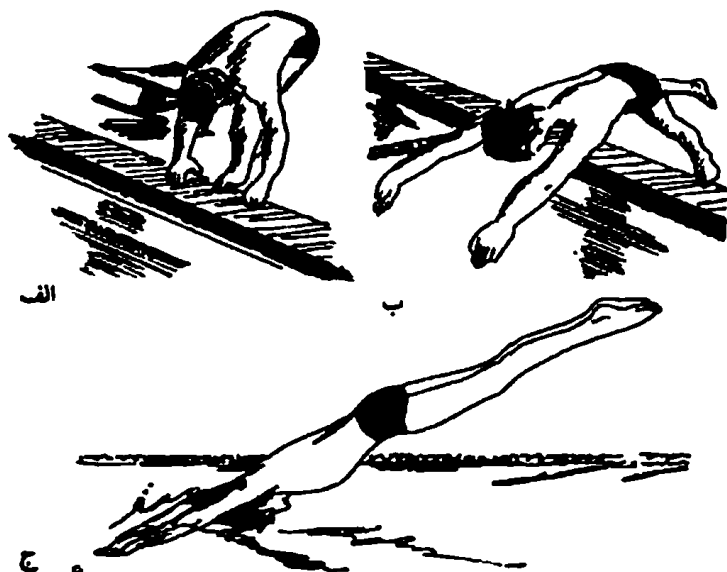
- ۱- روی لبه استخر بایستید و با پایین آوردن بدن، آماده شوید.
- ۲- آهسته به جلو حرکت کنید، به طوری که دیگر نتوانید خود را روی لبه استخر نگه دارید.
- ۳- سپس از لبه استخر جدا شوید و با بدن کشیده به داخل آب شیرجه بزنید. دستهای خود را مانند مرحله استراحت شنای پروانه حرکت دهید و با ورود به آب، در وضعیت کشیدگی مناسب بدن قرار بگیرید.
- ۴- سعی کنید وقتی وارد آب می شوید، یک حفره صاف در آب ایجاد شود.

نکات مهم

- به جلو حرکت نمایید، سپس پاها را از لبه استخر بلند کنید.
- به محض ورود به آب، در وضعیت کشیدگی مناسب بدن قرار بگیرید.
- به آرامی وارد آب شوید تا یک حفره صاف در آب ایجاد شود.

تذکر

از بالای یک مانع مناسب یا از میان یک حلقه لاستیکی بزرگ که در سطح آب نگه داشته شده است، به تمرین شیرجه پردازید.



۸۸ شیرجه از روی سکو^۱

هدف

گام نهایی برای یادگیری چگونگی شیرجه از سکو.

شرح تمرین

این تمرین درست مانند تمرین قبلی است، بجز این که در اینجا جهش و عمل پرتاب بدن از سکو انجام می‌شود.

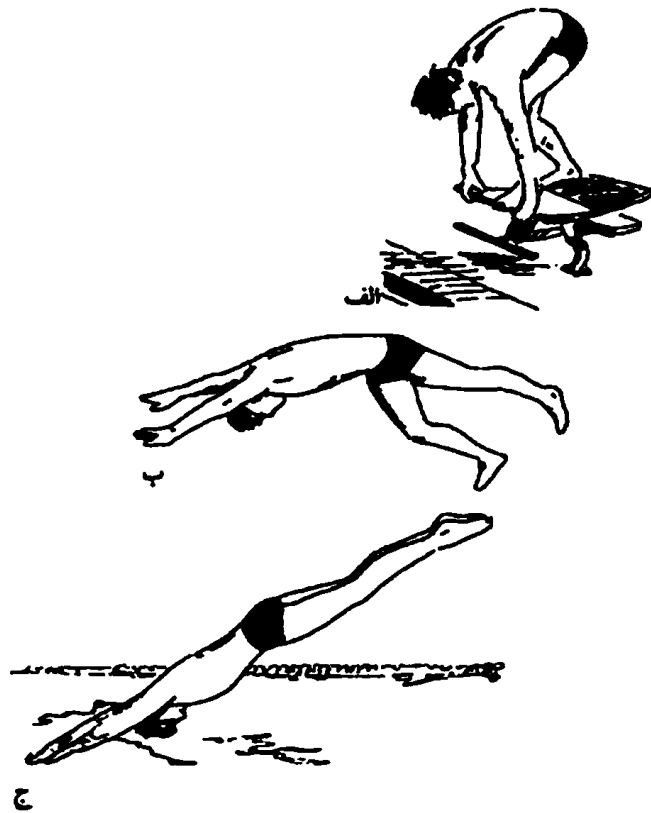
- ۱- بر روی لبه سکو بایستید و برای آماده شدن، به پایین خم شوید.
- ۲- بدن را به آرامی به جلو حرکت دهید تا دیگر نتوانید خود را روی سکو نگه دارید.
- ۳- سپس با کشیدن بدن روی آب، پاهایتان را از سکو جدا کنید و به جلو شیرجه بزنید.
- ۴- به محض ورود به آب، دستها را مانند مرحله استراحت شای پروانه به جلو حرکت دهید و در وضعیت کشیدگی مناسب بدن قرار بگیرید. سعی کنید به آرامی داخل آب شوید تا یک حفره صاف در آب ایجاد شود.

نکات مهم

- ابتدا به جلو حرکت کنید، سپس از سکو جدا شوید.
- به محض ورود به آب، در وضعیت کشیدگی مناسب بدن قرار بگیرید.
- به آرامی داخل آب شوید تا یک حفره صاف در آب ایجاد شود.

تذکر

از بالای یک مانع مناسب یا از میان یک حلقه لاستیکی بزرگ که در سطح آب نگه داشته شده است، به تمرین شیرجه بپردازید.



۸۹ □ استارت شنای پروانه^۱

هدف

اضافه نمودن استارت سریع شنای پروانه به شیرجه و داخل شدن در آب.

شرح تمرین

این تمرین، یک نوع ورود به آب با عمق متوسط است.

۱- خم شوید و در حالت آماده قرار بگیرید. در این مرحله، در نقطه تعادل خود را به صورت ساکن نگه دارید.

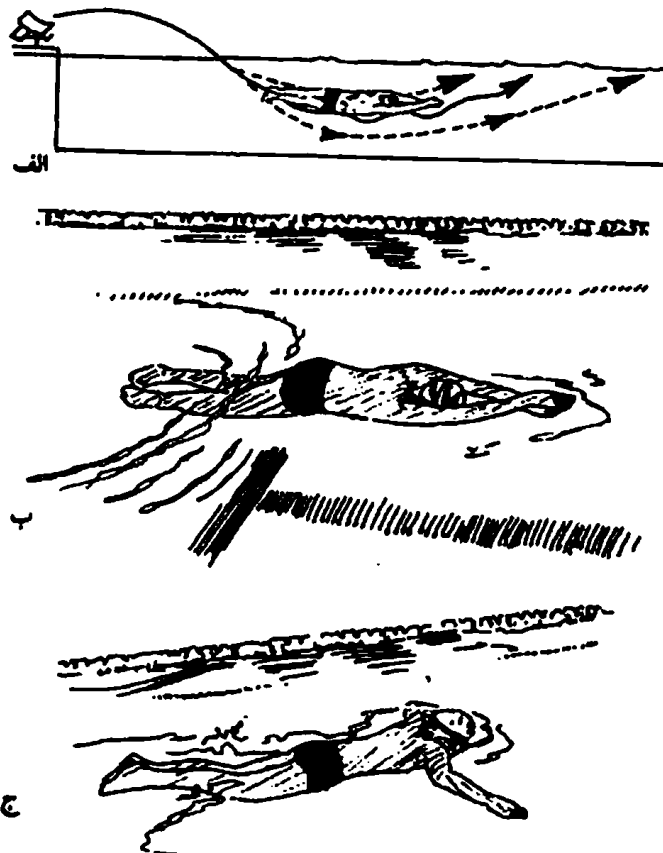
- ۲- با فرمان هروه از سکو جدا شده و وارد آب شوید.
- ۳- با ورود به آب، با ضربه پای دولفین شنای پروانه را شروع کنید.
- ۴- به سطح آب حرکت کنید و بدون نفس گیری بادو یا سه حرکت دست به شنای خود ادامه دهید.

نکات مهم

- هنگام ورود به آب، هدفتان باید قرار گرفتن در وضعیت کشیدگی مناسب بدن باشد.
- برای دو یا سه حرکت اولیه دست، نفس گیری خود را کنترل کنید.

تذکر

به محض ورود به آب، پای دولفین بزنید.



۹۰. استارت شنای قورباغه^۱

هدف

اضافه نمودن حرکت دستها در شنای قورباغه به عمل شیرجه و ورود به آب.

شرح تمرین

عمیق ترین شیرجه در این تمرین انجام می شود. به طور کلی، بیشتر شناگران باید تا عمق حدود یک متری وارد آب شوند.

۱- خم شوید و در حالت آماده قرار بگیرید. در این مرحله، در نقطه تعادل خود را به صورت ساکن نگه دارید.

۲- با ورود به آب، ضمن حفظ وضعیت کشیدگی مناسب بدن تا سه شماره، حرکت دست شنای قورباغه را شروع کنید.

۳- کشش دستها را به سمت پایین انجام دهید و تا دو شماره این وضعیت را حفظ کنید.

۴- سپس قبل از شروع شنای قورباغه، پای قورباغه بزنید و برای یک لحظه بدن را به حالت کشیده نگه دارید.

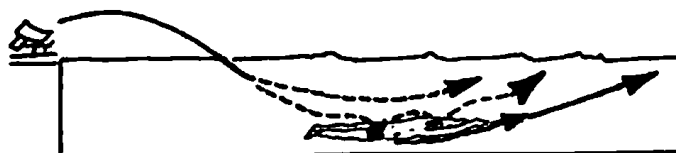
نکات مهم

- هنگام ورود به آب، هدفتان باید قرار گرفتن در وضعیت کشیدگی مناسب بدن باشد.
- برای مؤثر واقع شدن حرکت دستها، سر خوردن خود را کنترل کنید و صبور باشید.

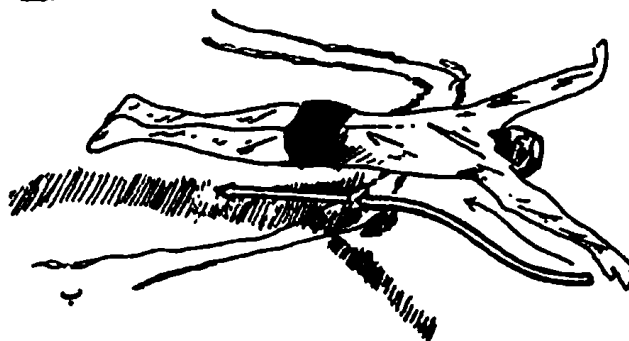
تذکر

مقدار مسافت شیرجه و حرکت در زیر آب را تا آمدن به سطح مشخص نمایید. سپس از

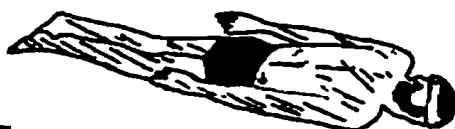
فردی بخواهید سرعت رسیدن شما به همان نقطه را در تکرارهای مختلف، با زمان‌سنج اندازه‌گیری نمایید.



الف



ب



ج

۹۱ □ استارت شنای آزاد^۱

هدف

اضافه نمودن حرکت دستها در شنای آزاد به عمل شیرجه و ورود به آب.

شرح تمرین

کم عمق‌ترین شیرجه در این تمرین انجام می‌شود. شناگران باید به محض ورود به آب، به سرعت در سطح آب قرار گیرند؛ بویژه در مسابقات سرعت و مسافت کوتاه.

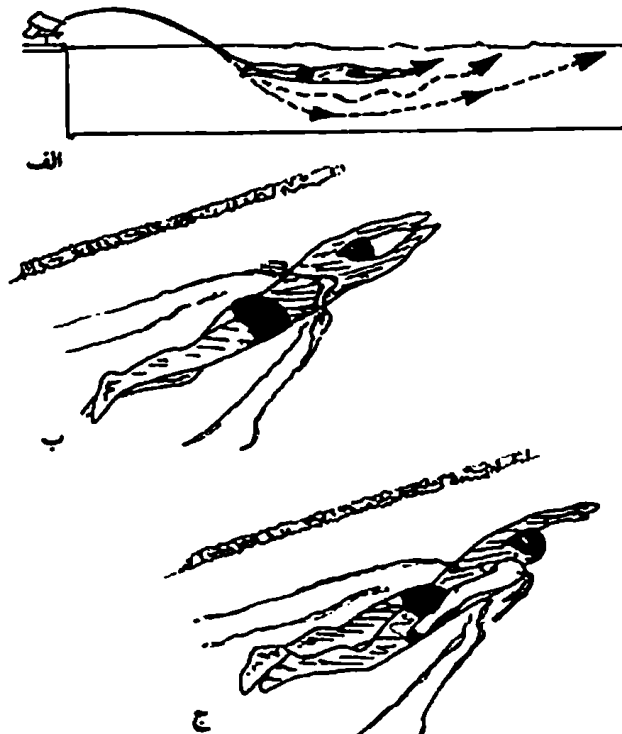
- ۱- به جلو خم شوید و در حالت آماده قرار بگیرید. در نقطه تعادل، به صورت ساکن مستقر شوید.
- ۲- با فرمان «رو»، از سکو جدا و داخل آب شوید.
- ۳- به محض ورود به آب، در وضعیت کشیدگی مناسب بدن قرار بگیرید و بلافاصله پای کرال سینه را شروع کنید. سرعت سر خود را بالا بیاورید.
- ۴- با کشیدن یک دست به پایین و قرار گرفتن در سطح آب، شای آزاد را شروع کنید.
- ۵- حرکت در چهار حرکت اولیه است، نفس گیری خود را کنترل کنید.

نکات مهم

- هدف شما باید قرار گرفتن در وضعیت کشیدگی مناسب بدن هنگام ورود به آب باشد.
- ضربه پای کرال را بسیار سریع انجام دهید.
- به سرعت در سطح آب قرار بگیرید.
- نفس گیری خود را کنترل کنید.

تذکر

به محض ورود به آب، یک ضربه پای دولفین انجام دهید.



Ruben J.Guzman

Swimming Drills for Every Stroke

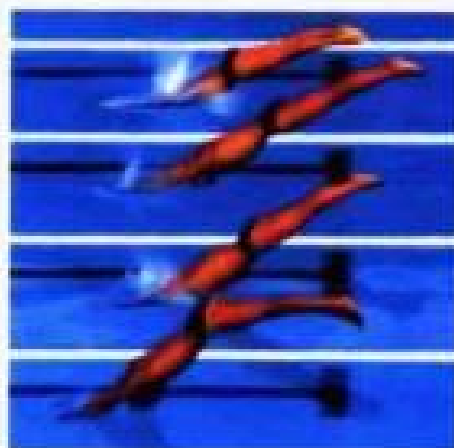
Translated by:

Esfandiar Khosravizadeh

Dr.Vazgen Minasian

این کتاب دارای ویژگیهای زیر می باشد:

- شیوه منحصر به فرد و جدید در آموزش شنا
- طراحی تمرینات از ساده به مشکل و آسان به پیچیده
- استفاده از روش آموزشی با قاعده و اصولی و بکارگیری اصول آموزشی برای بهبود توانایی ورزشکار
- دستیابی به مهارتهای اساسی شنای رقابتی
- بهره‌مندی از روش‌های مؤثر یادگیری در تمرین مهارتهای شنا و کمک به رفع نواقص فنی ورزشکاران
- سازماندهی و زمانبندی تمرینات جهت شرکت در مسابقات



Guzman Ruben.J

SWIMMING DRILLS EVERY STROKE

58N-978-964-02-1017-8



3 789640 210178

۲۰۰۰ ریال